



蒸し暑さを感じる季節になってきました。湿度が高いと発汗しにくくなるため、身体に熱がこもりやすく、1年の中で熱中症がとて多くなります。運動時は少し冷たくした水分を、喉の渇きを感じる前に補給するように心がけましょう。

“立ち上がり 片脚40cm”できました！

年に2回「ロコモ・フレイル筋力測定」を行なっています。昨年は361人が参加し、握力・2ステップ(最大2歩幅)・ボックス立上りを通してフレイル判定を行いました。

【各種目の判定結果】 (単位:人)

種目	フレイル基準値	正常		フレイル
		良好	プレフレイル	
握力	男28kg/女18kg	353	基準なし	8
2ステップ	身長比1.3倍	308	49	3
立上り	片脚40cm	201	151	6

転倒や骨折に要注意

今月のレッスン

	月	火	水	木	金	土
10時半						
14時半	お楽しみ (除14時半)	筋トレ	お楽しみ	リズム	筋トレ	ストレッチ
16時半						
18時半	お楽しみ	お楽しみ	ストレッチ	リズム	ヨガ	
20時	筋トレ	ストレッチ	ヨガ	お楽しみ	姿勢肩	

10時半、14時半、16時半:15分 18時半、20時:20分  
月曜日14時(50分)「エアロ」や「ヨガ」定員25人

- K・Yさん 65歳女性「ここに来て本当に良かった」-

利用開始(R5.6.3) 目的「LDLコレステロールの改善」

保健師の勧めで見学→利用開始

ショック1 体力年齢71歳 ショック2 Box片脚立ち40cm立てない

目標「週3回利用 ニコニコペース運動しっかりする」

ハッピー1 体力年齢「45歳」 LDLコレステロール122ml/dL

R6.2月 でも、40cmの高さから片脚で立てそうで立てない

目標「週4回利用&いきいきコースで血液も筋力も改善」

ハッピー2 LDLコレステロール113ml/dL(基準内) 医師に褒められた

R6.5月 40cmの高さから片脚立ちに成功

「ショックもあったけれど、ここに来てから気づけた。来てなかったらゾットする。本当に嬉しい。今後も長く頑張ります」

K・Yさんのように「いきいきコース」では改善する方が多数います。まだ参加されていない方！お待ちしております☆

R6年度特定健診、後期高齢者健診スタート

会場：ふくとびあ、宗像医師会、イオンモール福岡

対象：国民健康保険(国保)加入者

詳細は健康カレンダーやふくとびあ1階でお尋ね下さい

国保以外の方も1年に1度 健診を受けましょう

自宅のできる運動動画 (福津市公式YouTube)

今回は  
ながら運動シリーズ第3弾  
「スクワット」  
膝痛予防、太もも筋トレ



閉室のお知らせ 毎週日曜日、8日(土)

〇〇へあと一歩

Vol.83 脳活

健康、元気、長寿など様々な目標(〇〇)に向けて“やってみよう”をお届けするこのコーナー。今回は7つ(記憶、言語、判断、思考、学習、理解、計算)の認知機能を用いて認知症を予防する“脳活”を紹介します。

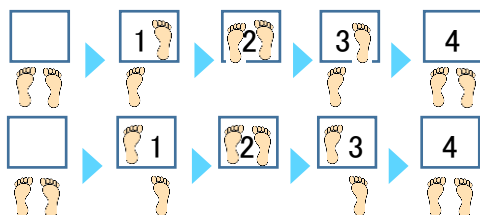
厚生省研究班(九州大学・二宮利治教授ら)により、認知症患者が2030年に523万人になるとの推計が報告されました。今回の結果は、2014年調査で報告された744万人を3割ほど下回っており、これは「健康意識の高まりや喫煙率低下等が背景にある」と分析されています。意識を高め、良い習慣を身に付けることで、未来は変えられるということです。そこでおすすめしたいのが、ニコニコペース運動とコグニサイズ(「コグニション=認知」+「エクササイズ=運動」)を合体させたニコグニサイズ(弊社考案)です。認知症に加えて、生活習慣病全般に対する予防効果が期待できます！

👉 やってみよう:ニコニコグニサイズ

のぼってタッチ(判断、学習、理解、計算を鍛える)

踏み台や階段を昇り降りしながら

【足の運び方】



右からのぼって  
左からおりる

左からのぼって  
右からおりる

①のぼる足と反対の腕を前に伸ばします(グーorパー)

②20~30回を目指して行ってみましょう

なぞなぞ(記憶、言語、思考、理解を鍛える)?

運動しながら解いてみよう

問1) 眠りながらやるスポーツは?

問2) 朝になると吠えてくる植物は?



問3) 牛に酢を塗ると鳴いて変身、何のスポーツ?

問4) 夏に食べる揚げ物は?



問5) 7回夕方来るのは何月何日でしょうか?

ちょっと簡単だったかなあ 次回もお楽しみに...

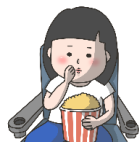
## 噂の検証 96 梅雨時期は運動不足になる!?

嫌われ者の梅雨の季節が到来です。湿度が高く、雨の日が続くと外出するのがつい億劫になってしまいますよね。皆さんも、「今日は雨だから一日おうちで過ごそう」なんて日があるのではないのでしょうか？今回は、降水量と身体活動量の関係を調査した研究をご紹介します。雨の影響で身体を動かす量はどれくらい変わるのでしょか？

○ 皆さんは雨の日をどのように過ごしますか？

○ 一日の降水量とLMVPAの関係

### 雨の日の過ごし方ランキングTOP3 (macaroniアンケートより)



1位 ドラマ・映画鑑賞

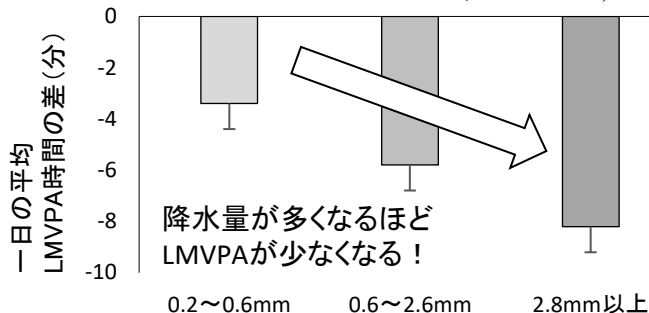


2位 ぼーっとする



3位 料理

(Yu-Tzu Wuら, 2017年)



一日の降水量が0mmの日を基準とした場合、2.8mm以上の日では、LMVPAが一日あたり8分少ないという結果でした。たったの8分と思うなかれ！今より10分多く身体を動かすことで健康寿命は延伸することが分かっており、ちょうどその分を損失していることになるからです。

結論として、雨の日に屋外での活動量が低下することは仕方がないことですが、そういう日こそ、運動施設を利用して活動量を維持しましょう。

雨の日は室内で活動強度が低い生活を送る方が多いようですが、皆さんはどうでしょうか。

今回は高齢者における降水量と軽度～活発な身体活動（以下、LMVPA）の関係について調べた研究をご紹介します。雨が降ると身体を動かす量はどれくらい変わると思いますか？かなり致命的な減少量のように！

## 三分体操

ながら運動 ③ 大腿四頭筋など

不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

指導員 Y.H

### 1.腰掛け/立ち上がりながらスクワット(5秒以上)

#### 1)基本のスクワット運動(膝痛予防、階段昇降が楽に)

足を腰幅に開き、つま先と膝は正面に向けてゆ～っくりと立ち・座ります。

目線は正面

手は  
太ももの上

テーブル等に  
手を添えても  
OK



つま先と  
膝は正面



足裏安定の  
3点を意識  
しましょう

#### 2)片足スクワット運動

1)の姿勢で片足を少し後ろへ引いてつま先をつき、バランスをとりながら片脚(軸脚)でゆ～っくりと立ち・座ります。

目線は正面

手は片側の  
太ももの上

テーブル等に  
手を添えても  
OK



つま先と  
膝は正面



### 2.太もも表～股関節のストレッチ体操(20秒程度)

#### 1)椅子に座ったまま

椅子に横向きで座り、後方へ引いた片足(足首や足の甲)を手で持ち、膝を後方へ引きます。

上体は  
真っ直ぐ  
起こす

#### 膝を曲げにくい場合

片足をしっかり  
後方へ引き、  
上体を真っ直ぐ  
起こします。



膝は体より後ろ



膝は体より後ろ

#### 2)床面に座ったまま

片手を体の横につき、その手の方へ上体を少し傾けます。ついた手と反対の足を後方へ引き、1)と同様に足を手で持つか、脚を後方へ引き、上体を起こします。

目線は正面

目線は正面



膝は体の  
中心より後ろ

