



ようやく秋が近く感じられるようになってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。涼しく快適に運動できる増進室を是非ご利用頂き、今月の中旬から始まる半年に一度のInBody測定に向けてしっかり運動しましょう！

運動普及企画「届けようあなたの大切な人へ」

今月のレッスン

今月は増進室へ来られていない方へ運動を紹介する「届けようあなたの大切な人へ」を開催します。1人でも多くの方へ運動を届け、健康づくりの輪を広げていきましょう。

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

【9月の投票結果】紹介するオススメの運動

【筋トレ】



「かかと
上げ下げ」



【ストレッチ】



「腰ひねり」

3人以上へ伝えてプレゼントGET！

「届けよう大切な人へ」

1	2	3
たなか	よしむら	かわち

- ・紹介した相手から専用カードにサインをもらう
- ・3人以上のサインを集めカードを提出
- ・2枚目以降へ進む

提出したカードがプレゼント抽選券になり、サインを多く集めるほど当選確率はアップ！全員で**1000人**を目指しましょう

「大切な人には運動を、皆さまにはプレゼントをお届け」

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

～入室定員25人の運営にご協力ありがとうございます～

開室前(朝)に入室定員を上回った場合について

- ・9時20分時点：その場にいる方のみで抽選
- ・9時20分以降：先着順

自宅でできる運動動画 (福津市公式YouTube)

今回は肩コリすっきり

「ミニボールで

首・肩 ストレッチ」

肩痛予防、姿勢改善



閉室のお知らせ 毎週日曜日、12日(土)

〇〇へあと一步

Vol.86 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。

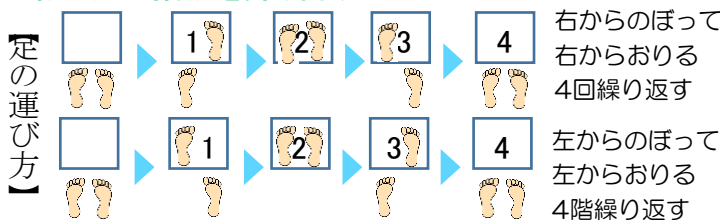
先月“敬老の日”に、日本における100歳以上の高齢者が過去最多の9万5,119人になったと発表がありました(厚労省)。長寿な方が増えることはとても喜ばしいことです。一方で65歳以上の3人に1人が一人暮らしというデータもあります。そして、斉藤ら(日本福祉大学)によると、他者との交流が月一回未満の場合、ほぼ毎日ある人に比べて認知症の発症リスクが1.45倍高まるとされています。

そこで、トレーニングルームで頻繁に他者との交流を図るとともに、ニコニコペースとコグニサイズ(「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で認知症予防に努めましょう♪

👉 やってみよう: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



右からのぼって
右からおりる
4回繰り返す

左からのぼって
左からおりる
4階繰り返す

足の1と2の際に、1回目は頭、2回目は肩、3回目は腰を2回ずつ叩き、4回目は拍手を2回

目標:右左を1セットとし、計4セット(計32回)

なぜなぜ(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)木が「すす」をかぶると、ある植物に変身しました。何になったのでしょうか？

問2)私達のお腹の中にある木は何でしょうか？

問3)下に書いてある果物は何でしょうか？

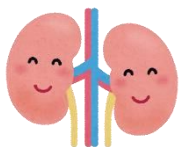
問4)柔道や剣道が得意な果物は何でしょうか？

問5)野菜がかけっこしたら、一気に他の野菜を追い抜いていったのは何でしょうか？

日本では成人の約8人に1人(≒1,300万人)が慢性腎臓病に罹っており、年々増加傾向にあります。慢性腎臓病は、高血圧や高血糖、加齢により腎機能が低下することが主な原因とされています。血圧と血糖に対する運動効果は認められていることから、腎機能の維持にも有効に思えますが、本当に運動で腎臓を守ることができるのでしょうか?

○腎臓の働き・機能が低下すると?

腎臓は体内の老廃物や余分な水分をろ過し、尿として排出する重要な臓器です。近年では国民病とも言われている慢性腎臓病とは「腎臓の障害」もしくは「腎機能低下」が3か月以上持続している状態の総称です。



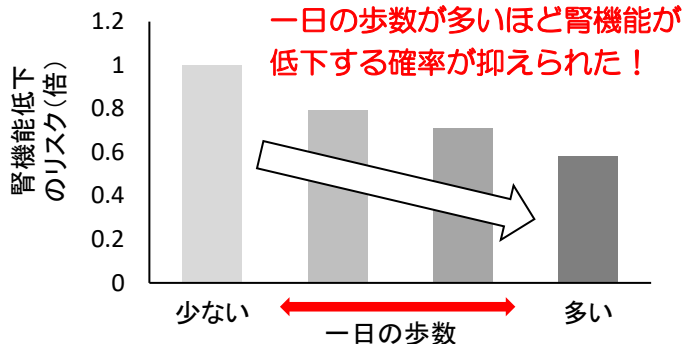
腎機能が低下すると?

体液や電解質のバランスが崩れ、高血圧やむくみ、疲労などの症状が現れます。進行すると腎不全に至り、透析や腎移植が必要になることも・・・



では腎臓の健康を守るためにはどうすれば良いのでしょうか?今回は、70~89歳を対象に身体活動と腎機能の関係について調査した研究をご紹介します。

○一日の歩数と腎機能低下の関係 (Michaelら, 2022年)



調査開始から2年後に腎機能が低下するリスクが、身体活動量が多い群ほど抑えられていました!この関係は、中強度の身体活動時間で比較した場合も同様だったと報告されています。

結論として、活発な身体活動が腎機能の低下を遅らせ、腎臓の健康を守ってくれる!です。噂の検証シリーズはついに100回目を迎えました!そこで、次回からは特別編?!お楽しみに!

三分体操

ながら運動 ⑦ 姿勢改善コアトレ



1.歩きながら肩コンディショニング (20~30回)

1)肩ぶらぶら

手を反対側の肩に乗せ、もう片方の手は脱力したまま前後に振ります。

2)肩くるくる

1)と同様に手を反対側の肩に乗せ、もう片方の手は脱力したまま内外に回します。



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。

←←←解説動画はこちら

指導員 H.T

2.猫背予防・改善筋トレ 10~30回

かかとを閉じて立ち、手のひらを外側に向けて腕を体に近づけたまま両肘を後方へ引きます。



3.その他ストレッチ(各30秒以上) 動画を参考に

