

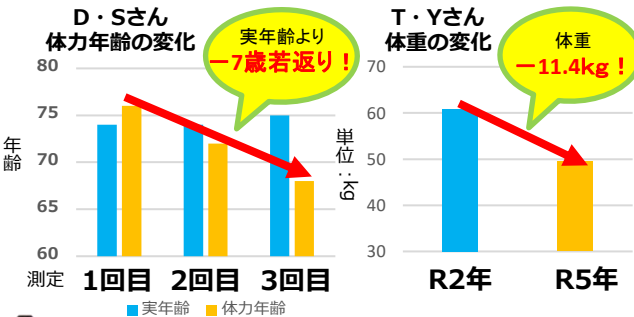
いちよう センター ー 新聞

佐賀市
健康運動センター
0952-36-9309

《プール・浴槽利用中止のご案内》

令和3年8月の記録的大雨の浸水被害により損害を受けたプール設備の本格復旧工事を令和5年11月1日～令和6年3月末の予定で行います。この期間中、温水プールと浴槽が利用できなくなります。皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願い致します。トレーニングルームは通常営業しています。プールだけをご利用の方はこの機会に利用してみませんか？指導員が在中しており丁寧にのご案内致しますのでお気軽にご利用ください！

《トレーニングルーム利用による効果事例》 運動イネVOICE



- ・センター通いが楽しみになった！
- ・指導員の声掛けで続けられた。記録表があり数値が確認できる！
- ・運動をされていて年齢を感じない！
- ・自分自身に自信がついた
- ・目標だった富士山登頂ができた

専門的なアドバイス！

効果的なマシンの使い方や運動プランを指導員が提案致しますので安全・安心でご利用いただけます！

多彩なレッスン！

スタジオでは様々なレッスンを行っています。プール休止期間中は特別レッスンを実施いたします！

身体を整えられる！

トレーニングルームにはストレッチポール等を置いています。リラックスしながら全身を整えていきましょう！

トレーニングルームで気持ちよく運動しましょう！

スポーツフェスタ開催
10/9(月)
9～18時
施設の無料開放
各種イベント実施お待ちしております！

土曜日レッスン
芝生でヨガ
サンセットヨガ
＜実施日＞ 10/7,14
＜時間＞ 17:30～(45分)

屋上の芝生で心と体を開放
モーニングヨガ
＜実施日＞ 10/21,28
11/4,11
＜時間＞ 9:30～(45分)

10月8日(日)
スペシャルオリンピックス水泳大会に伴い、**9:00～15:00はプールが利用できません**
トレーニングルームスタジオ・浴室は通常通り営業します

〇〇へあと一步

Vol.78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)の認知機能を鍛えて認知症を予防する“脳活”を紹介します。

先日(9月25日)日本でもアルツハイマー型認知症の治療薬「レカネマブ」が承認されました。ただし、認知症の原因である「アミロイドβ＝脳内ゴミ」を脳内から除去し、症状の進行を遅らせる作用は期待されているものの、根本の治癒までには至っていません。やはり自己予防に努める必要があります。そこでおすすめは、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(弊社考案の造語)です。ぜひ認知症予防の効果が期待できる二つの運動を同時に行い、効果的・効率的に取り組んでいきましょう！

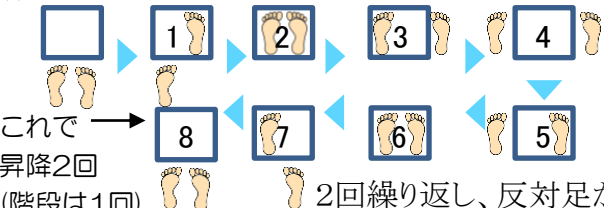
👉 やってみよう:ニコニコグニサイズ

上ってタッチ(判断、学習、理解、計算を鍛える)

踏み台や階段を昇降しながら

【足の運び方】

「3と4」の足運びは、踏み台の場合は左右に昇降し、階段の場合は1段上ったところで足を開きます。



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) 小さい人も大きい人も同じサイズ、何サイズ？
- 問2) 小説家が得意なスポーツは？
- 問3) 動物のお医者さんがマラソンしたよ何位？
- 問4) 手が酸っぱくなるスポーツは？
- 問5) チアガールがするバレーは？



簡単だったかなあ 次回もお楽しみに…

噂の検証 89

コロナ禍で虚弱(フレイル)高齢者は増えた!?

新型コロナウイルス感染症が5類へ移行して5ヶ月が経過し、世の中はコロナ前の日常生活を取り戻しつつあります。コロナ禍で懸念されていたことは、運動不足による体力低下に起因する虚弱(フレイル)高齢者の増加です。今回はコロナ禍でフレイル高齢者がどのくらい増えたのかを調査した結果を見ていきましょう。

○ コロナ禍でフレイルは増えたと思う?

○ 一人暮らし&社会的不活動の方は約2倍の発生率!

(Yamadaら, 2020年)

フレイル発生率

	A	B	C	D
一人暮らし	いいえ	いいえ	はい	はい
社会的活動	はい	いいえ	はい	いいえ
フレイル発生率(%)	15.5	15.4	11.6	28.8

参考値: コロナ禍以前のフレイル発生率 6.1%

一人暮らしで社会的活動を行っていないグループ(D)は、他のグループに比べてフレイル発生率が2倍も高かったのです。ただし! 一人暮らしでも社会的活動を行っていたCグループのフレイル発生率は最も低かったという結果でした。

結論として、コロナ禍でフレイル高齢者は増えた。しかし、一人暮らしでも社会的活動を行うことでフレイルは予防できる! つまり、人との関わりがある運動施設に出かけ、ワイワイと運動しよう! です。

思う!



「外出規制もあったし、家の中で出来ることも限られていたもんね。そりゃ増えたでしょ」



思わない!

「コロナ禍でも外を歩いている人をよく見かけたよ。意外と増えていないんじゃない?」

皆さんはどう思われますか?

今回は、元々はフレイル非該当だった日本人高齢者937名を対象に一人暮らしの有無と社会的活動(地域の方と積極的な関わり)の有無の観点から4グループに分けて、コロナ禍でのフレイル発生率を調査した結果をご紹介します。一人暮らしの方は必見ですよ。

3分体操

横になったまま出来る運動⑦

腰痛を予防する腹筋群(腹直筋、腹斜筋)の体操

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 H.T

1. 筋力トレーニング(各10~30回)

1) 上体起こし(腹直筋)

- ①仰向けになり膝を立て、足を腰幅に開きます。
- ②顎を引いて、へそを見るように上体を起こします。



呼吸
上げる: 吐く
下げる: 吸う



余裕があれば→



腕と脚は脱力
膝がへその上あたりに来るように足を浮かす

2) 上体起こし横曲げ(腹直筋+腹斜筋)

- ①仰向けになり膝を立て、へそを見るように上体を起こします。
- ②片側の肩甲骨が浮くくらい上半身を左右交互に捻ります。



呼吸
上げる・横曲げ: 吐く
もどす・下げる: 吸う



足を見る

余裕があれば↓



腕と脚は脱力
かかとタッチ

2. ストレッチ体操(各20~30秒)

1) 背伸び(腹直筋)

仰向けになり両脚を伸ばし、背伸びをします。

伸びようとせず全身脱力



手は床につける(肘は曲げてOK)
両肩は床面につける

2) 体側の背伸び(腹斜筋)



仰向けになり両脚を腰幅より広めに開き、片方の足を反対足の上に乗せます。その後、両手を乗せた足の延長線上に移動させます。

伸びようとせず全身脱力

イメージは“くの字(逆くの)”

両手と両肩は床につける(肘は曲げてOK)

反対側も行います

