

食欲の秋、運動の秋 健康運動センターの取り組みを紹介します♪

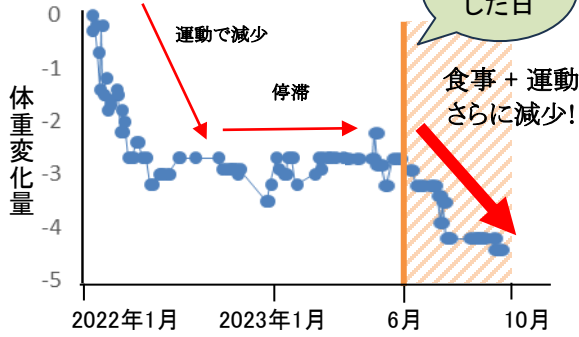
秋といえばいくつかある中で、今回は食欲の秋にちなんで「なんでも食事相談」の効果事例の紹介です。また、11月～3月末までプール休止のため、スタジオではプール利用者の方も楽しく運動できる追加レッスンをを行います。食欲だけでなく運動の秋にしていきたいと思います！**自由参加 無料!!**

なんでも食事相談の効果事例

一旦、運動で減量効果があらわれましたが、もっとお腹周りをすっきりさせたいと思い、食事相談を受けられました。4か月後に行ったインタビュー結果と併せてご紹介します。



T.Kさん
70代



【インタビュー（4か月後）】

- Q. 腹囲に変化はありましたか？
A. 7cmも減りました！ズボンが楽々入るようになって嬉しいです！
- Q. 食事相談で新しい気づきはありましたか？
A. はい！お腹が空いたと思ったらサラダチキンを食べるようになりました。甘い物も食べますが、ダラダラと食べなくなりました。

プール休止期間限定 追加レッスン



貯筋ふみふみ

踏み台運動で、スタミナ、脚筋力、バランス向上。頭も使うので認知機能の向上も期待できます。



懐メロ体操

懐かしい曲に合わせて全身を動かす、時間を忘れて効果的に体力づくりができます。



道具で運動

バランスディスク、ダンベル、チューブ、ボール、ストレッチポールのいずれかを使った運動。



レクリエーション&コグニサイズ

頭と全身を使って楽しみながら運動します。皆でワイワイ認知機能の維持・向上に努めましょう。



陸上で行う水泳レッスン

水泳に特化した筋トレやストレッチ体操を行ないます。

初級：水曜日 14:00～14:45

料金：施設利用料のみ
場所：多目的室

①11/15 ②12/13 ③1/17 ④2/14 ⑤3/13

中級：火曜日 14:00～14:45

上級：金曜日 15:45～16:30

①11/7 ②12/5 ③1/9 ④2/6 ⑤3/5 ①11/24 ②12/22 ③1/26 ④2/23 ⑤3/22



ほっこり啾

vol.26

ここは、とある“ほっこりトレーニング室”。全面窓で開放感があり、暖かい日差しと心地よいそよ風が入る中で、10数名がコツコツとトレーニングに励んでいます。

ほっこり利用者さんと 生真面目運動指導員のやりとりと となりで聞いている男性

= 豆知識 =

「指導員さ～ん、コーヒーが認知症に良いっていう豆知識が入ってきたんだけどホント？」

「そうなんです。1日1～3杯が認知症の発症リスクを抑えてくれるみたいですよ」

「良いこと聞いた！実践してみるわ。じゃあ、私もお礼にちょっとした豆知識を教えてあげる」

「楽しみですね。何を教えて下さるんですか？」

「大納言ってご存じ？」

「えっ！？あの太政官に置かれた役職の1つ？」

「違うわよ！あずきの粒が大きいものを大納言って言って、江戸時代に上納用として育てられたのよ」

「ほお～、へえ～」

「まさかのホントの豆知識～！！♡」

= 秋の夜長 =

「あら？虫の鳴き声が聞こえてくるわね。朝晩も冷えてきたし、もうすっかり秋ね～」

「そうですね。さすがに半袖では厳しい季節になってきましたね」

「指導員さんはこういう風情のある季節に何かしていることはあるんですか？」

「そうですね。読書の秋ではないですけど…健康や介護予防に関する論文を読んでいますかね」

「あらま、秋の夜長に素敵なお時間ね～」

「ほっこりさんは秋の夜長に何されてますか？」

「私は恥ずかしながら…、サンバ♡踊ってます」

「き、き、季節感～！！」

今日もほっこりトレーニング室でほっこり啾が続く…

いちよう センター新聞

佐賀市
健康運動センター
0952-36-9309

噂の検証⑨ コーヒーを飲むと認知症の発症リスクが〇〇ですって!?

温かい飲み物が恋しい季節になってきました。温かい飲み物を飲むとホッと幸せな気分になり、心が落ち着きます。皆さまは普段、コーヒーをどのくらい飲みますか？今回は、世界中の論文を集めてコーヒーの摂取量と認知症の発症リスクを調査した研究をご紹介します。コーヒーは認知症の発症リスクを上げる？下げる？どっち!?

○ コーヒーは認知症の発症リスクを〇〇？

○ コーヒーの適量摂取は◎！

(Ranら, 2020年)



上げる!

「コーヒーって刺激物って言うじゃない!? 脳にも負担がかかる気がするのよね」

下げる!



「コーヒーを飲むと頭もスッキリする! 認知機能にもいい影響があるでしょ!?!」

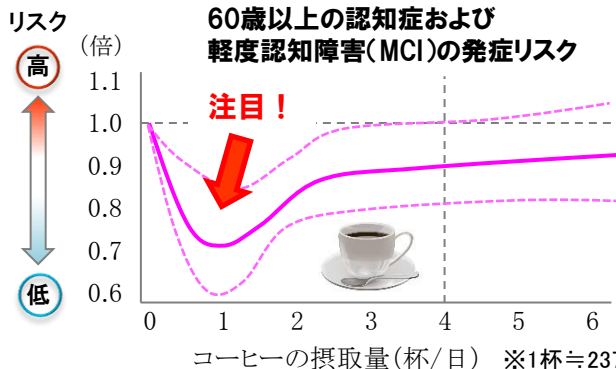


どっちでもない!

「そもそもコーヒーと認知症に関係があるなんて思えないのよね。今回こそひっかけてしょ」

皆さまはどの意見に賛同されますか？

今回は、エビデンスレベルの信頼性が最も高いとされているシステマティックレビューという方法で分析された研究結果をご紹介します。



60歳以上の方を対象にした場合、認知症及び軽度認知障害の発症リスクが、コーヒーの摂取量が“1日4杯未満”であれば、“全く飲まない”もしくは“4杯以上飲む”より低いという結果でした。

結論として、コーヒーは1日1~3杯の適量摂取が認知症を予防する! これからの季節、心の安らぎと認知症予防のために程よいコーヒーを楽しみましょう。

3分体操 横になったまま出来る運動⑧

姿勢を美しくする背中体操

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 M.H

1. 筋力トレーニング(各10回程度)

1) 伏臥位上体あげ(菱形筋)

①うつぶせの状態、胸の横に手をつきます



②頭から胸の少し上までを床から上げます

腰を反らない



脚は脱力

手で床を押しても良い

胸は床につけたまま

2. ストレッチ体操(各20~30秒)

1) チャイルドポーズ(脊柱起立筋、広背筋)

四つん這いから腕を前方へ伸ばし、腰を後方へ引きます

ゆっくりと息を吐きながら全身脱力



膝は完全に曲げなくてもOK

2) 伏臥位両腕挙上(僧帽筋、脊柱起立筋、広背筋)

①うつぶせの状態、両腕を耳の横に伸ばします



②頭、胸、両腕を床から上げます

脚は脱力



2) 丸くなる背伸び(菱形筋、脊柱起立筋)

胸の前で両手を組み、息を吐きながらへそを覗き込みます



腕と背中が前後に引っ張り合うように