



施設利用者アンケート結果！

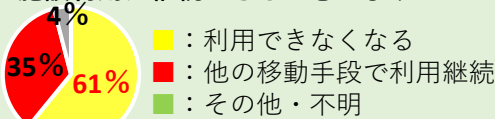
9月16～28日に施設利用者アンケートを実施し、519人の方から貴重なご意見を頂きました。アンケートへのご回答、誠にありがとうございました。

項目(有効回答数445人)	1	2	3	4	平均点	前年平均点
施設の案内表示・掲示物の分かりやすさ	1	13	341	90	3.17	3.18
利用手続きの容易さ	1	7	311	126	3.26	3.25
施設を利用できる曜日	2	23	302	118	3.20	3.24
施設を利用できる時間帯	1	13	290	141	3.28	3.28
施設の場所の分かりやすさ	0	10	304	131	3.27	3.23
施設への来やすさ	3	22	286	134	3.24	3.17
利用料金	5	29	253	158	3.27	3.35
施設全体の清潔さ	6	57	269	113	3.10	3.09
付帯施設(更衣室・脱衣室・浴室など)の快適さ	5	83	275	82	2.98	2.96
備え付けの器具・備品の種類	3	48	322	72	3.04	3.03
備え付けの器具・備品の数	5	84	293	63	2.93	2.98
器具・備品の手入れの行き届き具合	3	44	322	76	3.06	3.10
レッスンや教室などの事業内容	0	29	317	99	3.16	3.14
指導員のアドバイスの具体性、分かりやすさ	0	23	275	147	3.28	3.27
指導員のアドバイスの専門性、適切さ	0	26	277	142	3.26	3.25
受付の説明の分かりやすさ	0	11	295	139	3.29	3.29
監視員の対応の親切さ・毅然とした態度	2	23	290	130	3.23	3.22
全般的な満足度	0	7	287	151	3.32	3.34

更衣室・脱衣室・トイレ等の運営側に対するご意見が多く挙がりました。より快適で利用しやすい施設となるように改善を図ってまいります。一方でご利用マナーについてのご意見も頂きました。皆様のマナーアップへのご協力もあわせてお願いいたします。アンケートの自由記述欄のご意見につきましては、渡り廊下に掲示を致しますのでご確認ください。

<自動車運転免許証の返納について>

運転免許返納した場合、施設利用は継続できると思いますか？

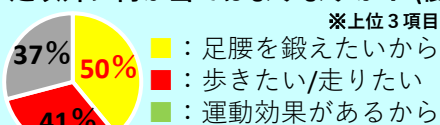


ご自身の健康づくりのための運動は継続できますか？※利用できなくなると回答者対象



<トレーニングルーム利用者への質問>

トレッドミルの順番待ちの理由として台数の不足以外に何が当てはまりますか？(複数可)



トレッドミルの故障対応が遅延している状況についてどう思われていますか？(複数可)



いちよう センター 新聞

佐賀市
健康運動センター
0952-36-9309

期間限定追加レッスン

期間:11月4日～21日
曜日:火～金 30分
時間:11:00 / 15:00
場所:スタジオ
料金:施設利用料のみ

〇〇へあと一歩

Vol.93 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。

国立長寿医療研究センターが40～82歳の2,205人を10年にわたり追跡調査したところ、「好奇心が強く、新しいことに挑戦するのが好きな人」ほど社会適応力、コミュニケーション力などの知的な能力が維持できていたという結果を報告しています。

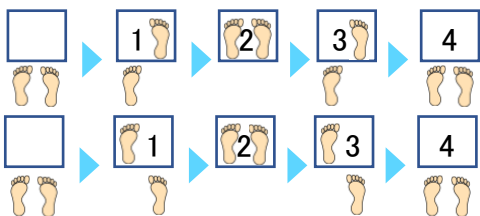
気温が下がり外に出るのが億劫になりやすい季節となってきましたが、環境の良い施設でしっかり体力づくりに励み、新しい挑戦に取り組んでみましょう！

やってみよう:ニコグニサイズ

グーパー体操(判断、学習を鍛える)

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

のぼる足と同じ手をパーで前に伸ばし、反対の手はグーで胸にして4回繰り返す。次は、手をグーで前に伸ばし、パーを胸にして4回繰り返す。



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)木が「すす」を被ると、秋の植物に変身！
何になった？

問2)運動会に参加していた王様が「えーん」と泣き出した。何をしていた？

問3)みんなのお腹の中にある木はな～に？

問4)野菜が駅伝をしているよ。一気に他の野菜達を追いかけていったのは何の野菜？

問5)いつも下書いてあるという果物はな～に？

噂の検証 108 食べたカロリーはみんな平等に吸収される！？

「同じ食事をしているのに、あの人だけ太らない…」そう思ったことはありませんか？これまでは、この原因として“代謝が良い・悪い”や、“よく動く・動かない”だけで説明されてきましたが、最新の研究で、新たな原因が存在することが科学的に明らかになってきました。では、その原因とは！？

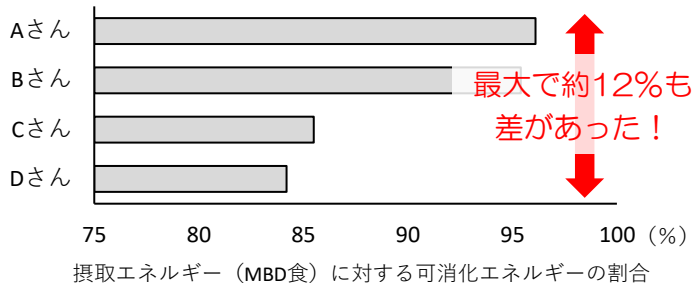
○可消化エネルギーとは？

食品表示のエネルギーは、たんぱく質・脂質・炭水化物の量(g)にそれぞれ決まった係数(kcal)をかけて計算した総和ですが、私たちの身体が実際に吸収して利用できるのは「可消化エネルギー」と呼ばれ、食品表示のエネルギーとは若干異なります。



実は、食べた分のエネルギーを吸収できる割合には個人差があり、これが太りやすい・太りにくい原因の一つだったのです！では、実際にどれくらいの差があるのでしょうか？最新の研究をご紹介します！

○吸収されるエネルギー量は人それぞれ (Karenら 2023年)



同じカロリーの食事を摂っても、可消化エネルギーの割合は84～96%と個人差が大きいことが明らかに！つまり、一日の食事から吸収されるエネルギー量は、多い人と少ない人で約ご飯一膳分の差になる計算となります。「私は太りやすい体質で損だ」と落ち込んではいけません！狩猟時代は可消化エネルギーが大きいほど生き残れたのです。あなたの身体は“エネルギーを無駄にしないお得な身体”楽しい運動がイッパイできるって本当に羨ましいですね♡

三分体操

体幹+α ② 腹筋&肩周囲



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 S.M

【筋トレ:プランク】 各10～30秒×1～3セット

1. ステップ1:膝をつく

うつ伏せになり、両肘と両膝で体を支えます

背筋を伸ばす

肘は肩の真下

2. ステップ2:つま先で身体を支える



つま先伸ばしてもOK

両肘と両つま先で支える

3. ステップ3:片手を上げる

「1」の姿勢から片手を上げます



膝を浮かせてもOK

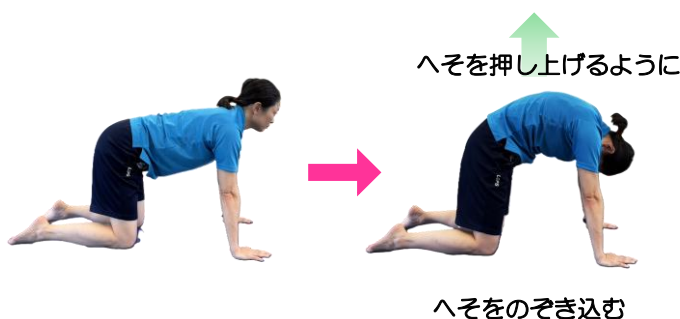
片手をまっすぐ上げる

反対側も行いましょう

【ストレッチ】 各30秒程度

1. 背中丸め:背中

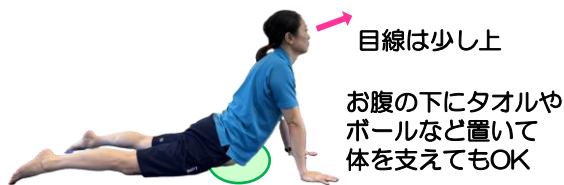
両腕を肩幅、両膝を腰幅に開き、背中を丸めます



へそを押し上げるように

2. 上体反らし:お腹

うつ伏せになり胸の横に手または肘をついて床を押して体を起こし上体を反らせます



目線は少し上

お腹の下にタオルやボールなど置いて体を支えてもOK