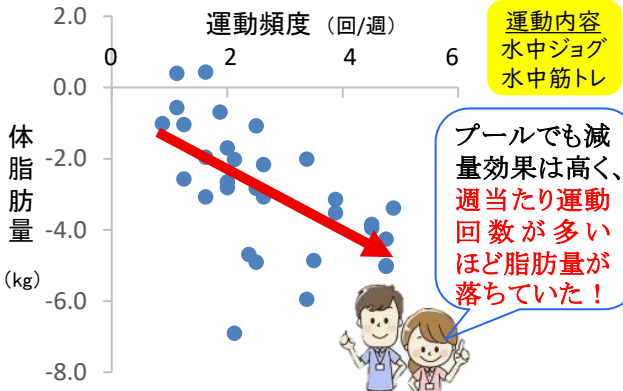


暑い夏こそプールで清涼に健康・体力づくり！！

猛暑真ただ中の今こそ、涼しく快適に運動できる「プール」で体を動かしませんか？熱中症のリスクを抑えながら全身運動ができ、減量効果が抜群で筋力や持久力の向上も期待できます。今回は、プールでの減量教室「スリムアクアチャレンジ」の成果をご紹介します。

<運動頻度と体脂肪量の関係>

R6年度 スリムアクアチャレンジ結果 32名



ジョギング等の有酸素運動を週に3回以上かつ140分以上で減量効果がてきめんに！👉 9月から再びスリムアクアチャレンジ開始！

🔥陸上運動と水中運動のカロリー比較🔥

体重60kg 30分	陸上	水中
歩行	135kcal	142kcal
ジョギング	221kcal	309kcal

引用：「身体活動のメッツ(METs)表」

同じ運動種目でも陸上より
水中の消費が多い！

その他の水中運動の効果

- ・腰、膝、股関節痛の緩和
- ・筋肉のハリやコリの解消
- ・疲れにくい元気な体づくり

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

スリムアクアチャレンジ 参加者募集！

期間：9/6(土)～11/1(土)
定員：20名
申込：8月16日(土)より
参加料：3,200円

「2ヶ月間で3kg減量」を目標に行う減量教室!!

前回平均-3.3kg!!



こどもの時間

夏休み期間
8/1～8/31
14:00～16:00

浮島 イルカ 滑り台

〇〇へあと一歩

Vol.91 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。

脳科学者の杉本八郎さんは「高齢者約1万4,000人のデータに基づく研究結果として、一日の歩行時間が長いほど認知症の発生リスクが下がる傾向があった。82歳の私自身も、毎日ウォーキングを欠かさないようにしている(『82歳の認知症研究の第一人者が毎日していること』参照)」と仰っています。

歩行時間と認知症発症リスクの関係性は確実で、加えて大事なことは運動を継続することです。夏場の日差しが強い時間帯はおススメできませんが、早朝や夕方など10分程度から歩いてみましょう

👉 やってみよう：ニコグニサイズ

脳トレつま先・かかと上げ下げ(判断、学習を鍛える)

足踏みをしながら行う脳トレ★

～初級編～

- ① 右手は鼻を、左手は左耳をさわる
- ② 手拍子挟んで、左手は鼻を、右手は右耳をさわる。足踏みをしながら、交互に行ってみましょう！

～上級編～

- ① 右手は鼻を、左手は右耳をさわる。手拍子を挟んで、左手は鼻を、右手は左耳をさわる
- 👉 少し難しいですが、チャレンジしてみましょう！



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) 夏の時期をまるごと凍らせて作る食べ物は何？

問2) 夏の感想を聞いてくるお菓子は？

問3) 大好きな人に告白。

そんな時にプレゼントする食べ物は何？

問4) 暑いところから涼しい場所に行く人の職業は何？

問5) 目を閉じてても着れるものは？

噂の検証 106 エレベーターを階段に変えるだけで健康寿命が延びる？！

健康寿命を延ばすには、しっかりとしたトレーニングをしなくちゃいけないと思いませんか？ できるならそっちの方がいい！！でも、日常のちょっとした行動を変えるだけで、健康を保てるとしたら…？「時間がないから運動は無理」「トレーニングルームに行かないと意味がない」なんて思っている人に向けて朗報です！

○あなたは階段派？それともエレベーター派？

「なるべく階段を選ぶようにしています！デスクワークが多いので、ちょっとした移動でも体を動かすよう心がけています」

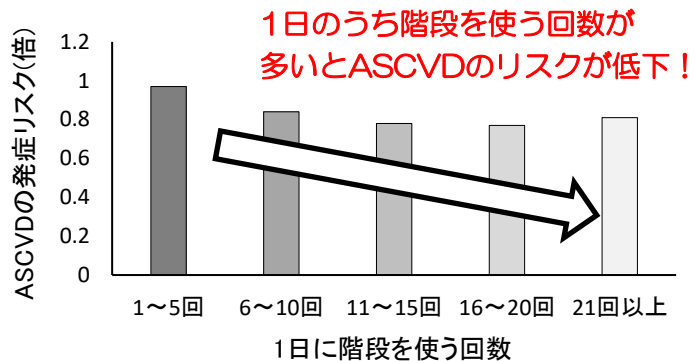
「階段を使わなくちゃと思うけど、目の前にエレベーターがあると、つついね（笑）」

ある調査によると、駅での移動手段としてエレベーターやエスカレーターを利用する人は約7割だったのに対して、階段を使う人はわずか約3割にとどまっていました。勿論！階段を使う人と使わない人では健康面に対する影響は大きく異なるのですが、「今回は、英国の約45万人を対象に行われた、1日に階段を使う回数※1とASCVD※2の関係に関する研究結果をご紹介します。

※1 1回≒10段程度

※2 ASCVD：アテローム性動脈硬化性心疾患…冠動脈疾患、虚血性脳卒中、または急性合併症を指します

○階段を使う習慣と心疾患リスクの関係 (Ziminら 2023年)



12.5年間追跡した結果、日常的に階段を使う習慣のある人は、ない人に比べて、最大で23%もASCVDのリスクが低下していました。加えて、毎日およそ50段の階段を上だけでも効果が得られると報告されています。結論として、日常の小さな積み重ねこそが、健康づくりに効果あり！です。明日から通勤や買い物の際には、ぜひ積極的に階段を使ってみましょう！

三分体操

タオル体操⑤ 肩～腕 筋力 & ストレッチ

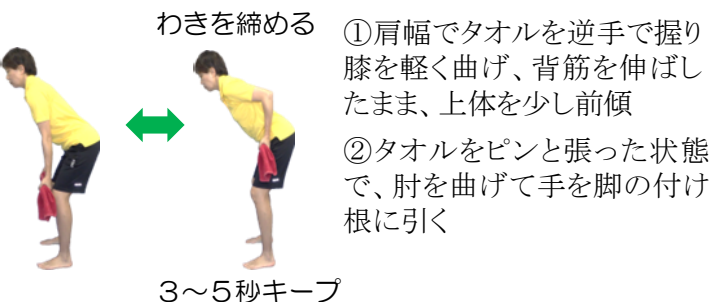


不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

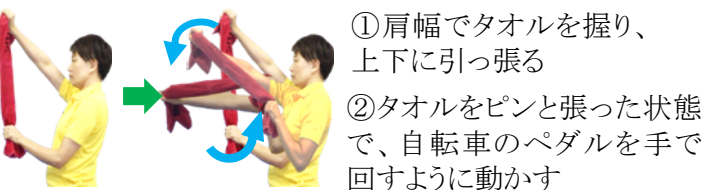
←←←解説動画はこちら

指導員 A. O

1. ベントオーバーロー(背中) 5～10回



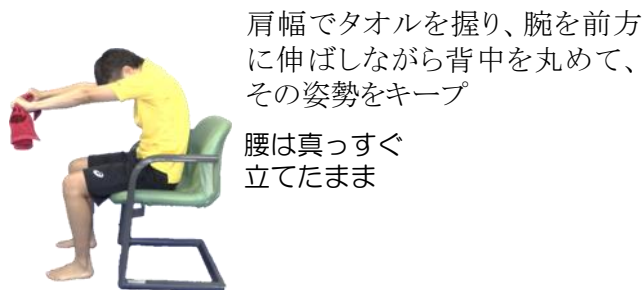
2. 腕ペダルこぎ(肩) 5～10回



逆回転も行ないましょう

基本(肩幅)
狭める:弱 広める:強

3. 背中のストレッチ 15～20秒



4. 肩のストレッチ 15～20秒

