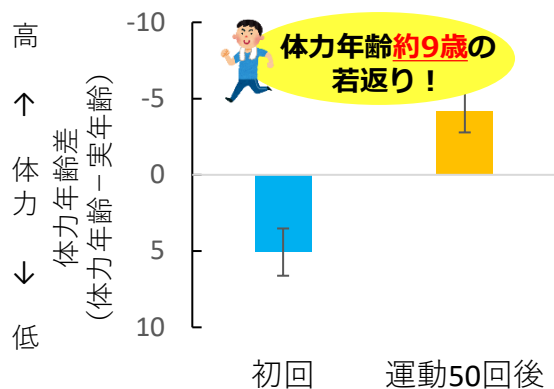


祝 佐賀市健康運動センター誕生21周年！！

平成16年5月11日のオープン以来、令和6年3月までに延べ330万人以上の方にご利用いただき21周年を迎えることができました。今年度もスタッフ一同皆様の健康づくり・健康寿命の延伸に向けたお手伝いをさせていただきます。

さて、新年度を迎えて運動を始められた方も多い中で、今回は利用50回目までの体力年齢の変化を調べてみました。運動の効果は即効性がある。まずは50回を目指せです！

<令和6年度運動回数50回達成者の体力年齢の変化>



運動継続でこんな効果も

- 体力・疲れにくくなった
 - 長い距離歩いても平気になった
 - 生活・睡眠の質が良くなった
 - 食生活に気を付けるようになった
- ※運動効果に関するアンケートより

運動を継続で「健幸」に！



体力年齢若返り！のポイント

- ① 週3回以上の運動を計画
曜日を設定すると計画しやすいです！
- ② 記録表を作成して運動実施
指導員と確認しながらニコニコペースの負荷に調整しましょう！

いちよう センター新聞

佐賀市
健康運動センター
0952-36-9309

①誕生祭ウィーク

5月6日(火)～11日(日)

1回利用毎に無料券配布！

※無料券、割引サービスでの利用はキャンペーン対象外です
※有効期限：5月31日(土)

②健康達人表彰

令和6年度利用回数
上位100名の方を
健康達人として表彰！

③サガン鳥栖観戦

ペアチケットプレゼント
5/25札幌戦、
5/31愛媛戦
各1名様にプレゼント！
※5/11有料受付申込者限定

NEW FACE



得意種目はサッカー！
笑顔で頑張ります！

〇〇へあと一步

Vol.90 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。

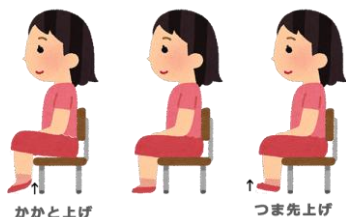
2025年日本国際博覧会(通称;大阪・関西万博)が4月13日に開幕し、10月13日まで開催中です。興味深いパビリオンに“大阪ヘルスケア”があり、認知症の簡易測定ブースが設けられています。現在の健康状態を把握し、専門的アドバイスを受けながら予防・改善に取り組んでいくことが大切です。万博に行かれる方も行かれない方も、まずは直ぐにできることから取り組んでいきましょう。

👉 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)

椅子で座ったまま行う脳トレ★

両足そろえてつま先上げとかかと上げを行います。すねとふくらはぎの運動です。



最初4回ずつ➡3回ずつ➡2回ずつ➡最後1回ずつ
応用編は、つま先上げの時は太ももをたたき、かかと上げの時はおしりの横をたたきましょう。
最後までいったら、拍手でフィニッシュ！

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) 4月に全国一斉に奏でられた楽器はななに？
- 問2) いつもみんなのために頑張っている春の植物はななに？
- 問3) 走るのが好きな花はななに？
- 問4) 春の中に隠れている甘くて美味しいデザートはななに？
- 問5) 丹後で千個の薪を集めてお菓子を作ったよ。何のお菓子かな？

噂の検証 102 元気な高齢者は“お肉”を食べている?!

高齢になると筋肉量が減りやすく、転倒や体力低下につながりやすいためタンパク質をしっかり摂ることが勧められています。タンパク質には動物性と植物性がありますが、元気な高齢者と虚弱(フレイル)な高齢者では、それぞれの摂取量に違いがあることが分かってきました。ここに元気高齢者になるための秘訣があったのです!

○動物性タンパク質と植物性タンパク質

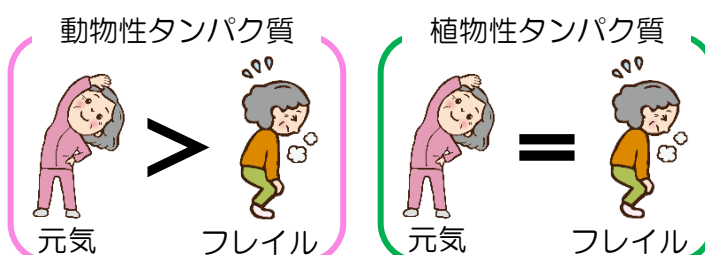


動物性と植物性のタンパク質には、吸収率のほか、含まれる脂質の割合やカロリーにも違いがあります。では、この二種類のタンパク質の摂取において、元気な高齢者と虚弱な高齢者にはどのような違いがあるのでしょうか。今回は、高齢者におけるタンパク質摂取とフレイルの関係について、複数の研究報告をもとに分析された結果をご紹介します。

○高齢者のタンパク質摂取傾向とフレイルの関連性

(Hélioら, 2022年)

タンパク質の摂取量



フレイルの方は動物性タンパク質の摂取量が少ない!

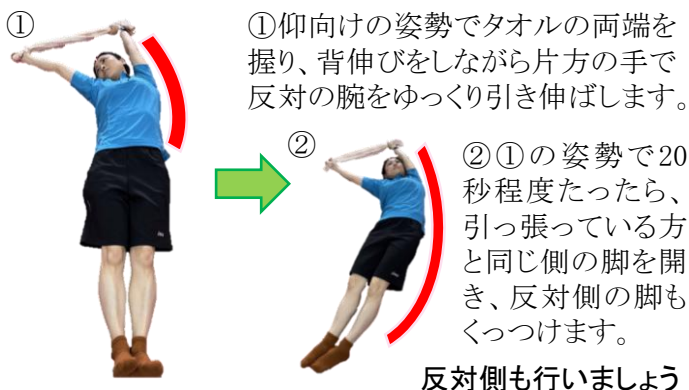
横断的研究においてフレイルの方では動物性タンパク質の摂取量が少ないことが明らかにされました。結論として、元気高齢者になる秘訣は動物性タンパク質の摂取量にあり! 日々の食事で動物性タンパク質を意識して摂ることが、いつまでも生き活きと元気に過ごすためのカギを握っています。

三分体操

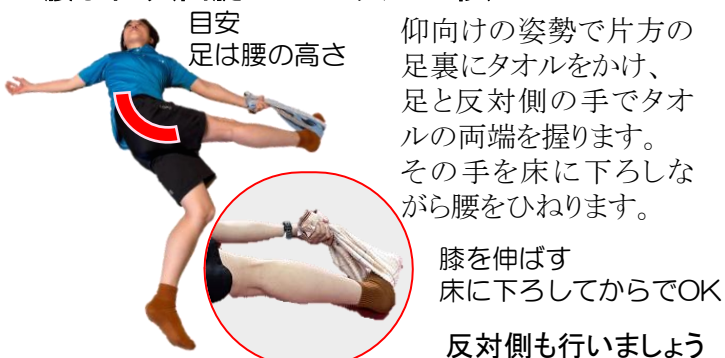
タオル体操② 腰すっきりストレッチ



1.体側のばし(側屈のストレッチ:30秒)



2.腰ひねり(回旋のストレッチ:30秒)



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

3.太もも表～お腹(伸展と回旋のストレッチ:30秒)

