

令和6年度「健康達人(年間利用回数上位者)」選出&表彰

令和6年度の健康達はプール完全復旧に伴い、プール利用者の方も多く選ばれました。表彰者の年間利用回数は平均で199回、週あたりにすると3.8回利用されていました。健康づくりに理想的な運動習慣が身につけていることが分かりますね。素晴らしい結果です！

R6年度利用回数ランキング

順位	回数	年齢	性別
1	306	76	男
2	302	47	男
3	301	80	女
4	278	84	女
5	272	74	男
6	269	84	男
7	266	57	女
8	264	27	男
9	264	87	男
10	263	82	女

98	155	66	女
99	155	80	女
100	154	50	男

※R6営業日数 309日

2年連続 年間利用回数1位！健康達人に連続10回選出の水町茂生さん(76歳)に継続の秘訣をお聞きました

利用開始は、腹囲が89cmでメタボを何とかしたいがきっかけでした。運動の結果、今は80cmをキープしています。センターで出来た友人と会って話すこと、身体を動かすことが楽しみになり、継続に繋がっています。



今は、第一に健康維持！それに70歳から始めたさが桜マラソンで今年も10km完走を目標に、努力を重ねます！



日々の運動メニュー

自転車エルゴメータ
40分 82W
トレッドミル
40分 ウォーキング
20分 ジョギング
筋カトレーニング

目標を持ち、運動を楽しむ気持ちが大切です。健康づくり運動は週2~3回、できれば毎日が理想です。指導員に相談しながら目的に合った運動を実践しましょう！



いちよう センター新聞

佐賀市
健康運動センター
0952-36-9309

6・7月開催

ZUNBA®

音楽に乗って楽しむ♪
《日時》日曜 11時~
《場所》スタジオ
《参加費》100円
+施設利用料
※室内シューズが必要

親子ふれあい体操教室

遊びながら楽しく♪
運動の基礎を実践しよう
《日時》6/29~7/20
日曜 10時~
《対象》3~4歳児の親子
《参加費》500円/回

チャダンス教室

《日時》6/29~7/20
日曜 11時~
《対象》5~6歳
《参加費》500円/回

親子逆上がり教室

《日程》6/7~6/28
土曜15時~
《対象》年長~
小学3年生まで
《参加費》親子で1000円/回

こどもチャレンジカード

水慣れから
25mクロール完泳を
目指す個別指導
《対象》4歳~小学3年生
《時間》1回10分程度
《参加費》施設利用料のみ

ニコニコペースのなかま

Vol.4

このコーナーでは福岡・佐賀県各地でニコニコペースの運動を継続的に取り組まれている方をご紹介します。今回は糟屋郡久山町でトレーニングされている福良直子さん(77歳)です。

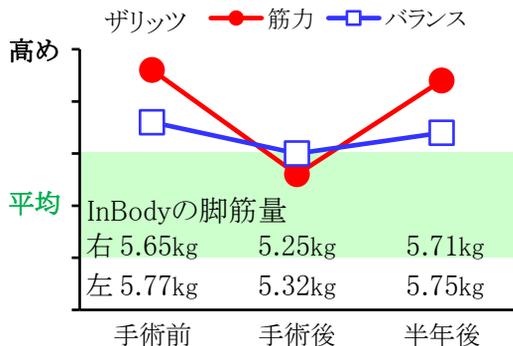


【両膝手術からの復活】

以前から登山や太極拳など愛好し、身体を動かすことが好きな福良さん。利用のきっかけは、両膝の変形性膝関節症による痛みを改善するために膝周りの筋肉をつけることでした。週1~2回利用を継続し筋肉量も筋力もアップできましたが、利用開始から7年半後に両膝の手術を受けることになりました。病院でのリハビリを終えた術後3か月で、フィットネス利用を再開。ニコニコペースでの自転車こぎと踏み台運動を中心に、週3回のトレーニングを行い、半年後には脚の筋肉量も筋力も手術前に戻っていました！

【福良さんから皆さんへのメッセージ】

手術後に指導員さんから「今後のために今を知った方がいい」と筋肉量の測定を勧められ「いやだなあ」と思っていたけれど、今思えばあれがあったから頑張れたとも思う。手術から1年後には、登山も再開できて嬉しかった。今はトレーニング後に、大鏡を借りて太極拳の昇段目指して特訓中。もし中断してもまた始めれば問題ありませんよ。頑張りましょう！

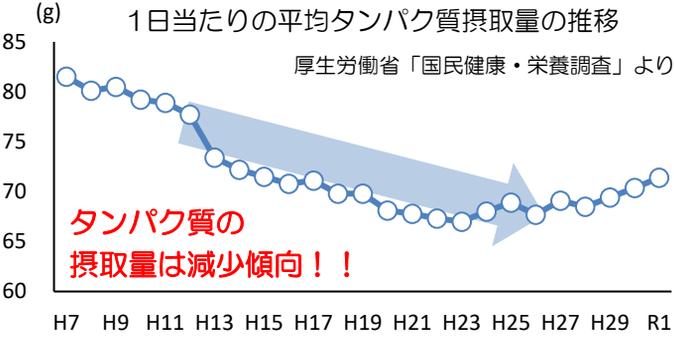


噂の検証 103 フレイル予防にはやっぱりタンパク質!

前回は、「元気な高齢者は動物性タンパク質を多く摂っている」という横断的研究をご紹介しました。では、実際にタンパク質をたくさん摂っている人が、将来も元気でいられるのでしょうか? 今回は、タンパク質の摂取量とその後のフレイル発症リスクを追跡した縦断的研究の結果をご紹介します。

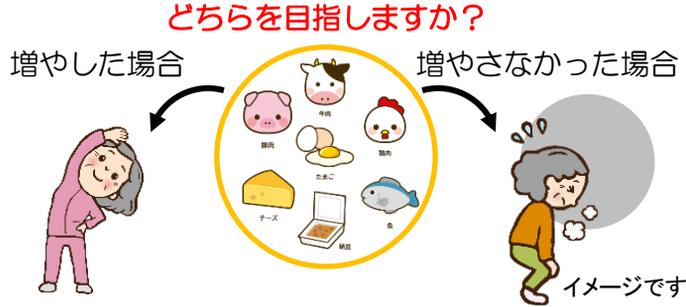
○日本人のタンパク質摂取量の推移

皆さんは普段から意識的にタンパク質を摂るようにしていますか? まずは、近年の日本人のタンパク質摂取量の推移を見てみましょう!



食の欧米化によりタンパク質の摂取量が増えていると思っていた方も多いのではないのでしょうか。しかし実際には、平成7年をピークに徐々に減少し、戦後間もない時代とほぼ同じ水準になっています。

○タンパク質の摂取量を増やそう! (Hélioら, 2022年)



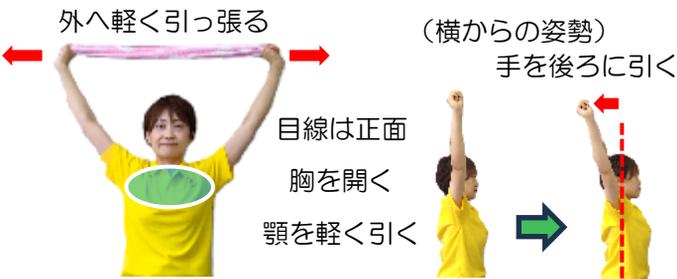
複数の縦断的研究を統合して分析した結果、タンパク質の摂取量を増やした人は、そうじゃない人に比べて将来的にフレイルになるリスクが3割ほど低いことが分かりました。つまり、これまでタンパク質の摂取量が少なかった方でも、今からしっかり摂ることで、フレイルを予防できる可能性が高くなる! ということです。毎回の食事にちよつとずつでもタンパク質を取り入れましょう!

三分体操

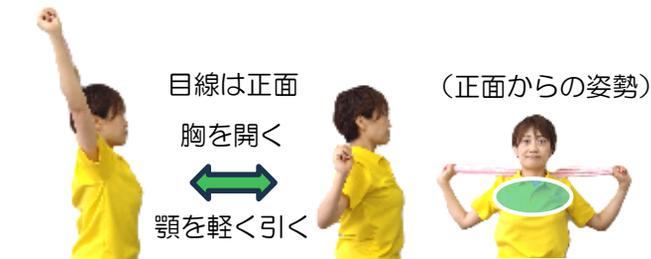
タオル体操③ 猫背予防ストレッチ

1. 胸～肩甲骨のストレッチ

① タオルの両端を握って背伸びをします。タオルを外へ軽く引っ張り手を後ろへ引きます。



② ①の姿勢からタオルを首の後ろまでゆっくり下げゆっくり上の位置まで戻します。これを5回繰り返しましょう。



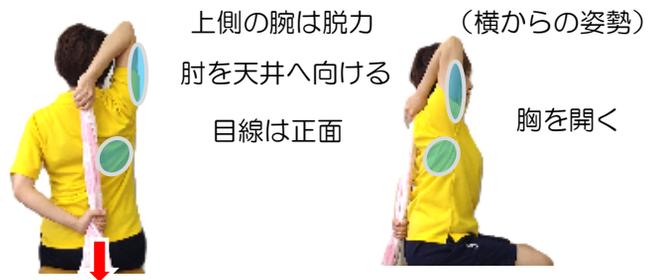
不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

←←← 解説動画はこちら

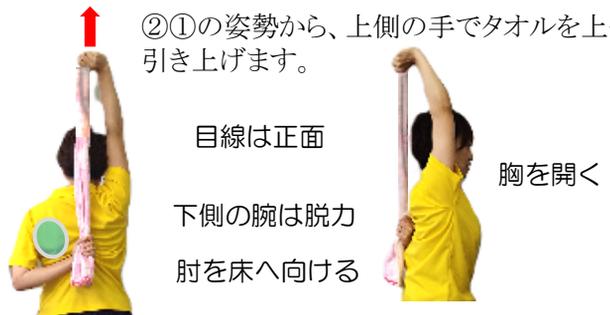
指導員 Y.H

2. 二の腕～肩甲骨のストレッチ

① 片手でタオルの端を握り、タオルを背中側に掛けます。垂れ下がったタオルの端を反対の手で握り、下へ引きます。



② ①の姿勢から、上側の手でタオルを上へ引き上げます。



①と②が終わったら手を入れ替えて行います