いちょう センター新聞

佐賀市
健康運動センター
0952-36-9309

施設利用者満足度アンケートの結果発表！

9月15～27日に施設利用者の満足度アンケートを実施し、530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。

1=極めて不満　2=不満　3=満足　4=大いに満足　　4点満点

項目(有効回答数450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	0	13	347	90	**3.17**	3.17
利用手続きの容易さ	0	4	301	145	**3.31**	3.26
施設を利用できる曜日	0	15	298	137	**3.27**	3.20
施設を利用できる時間帯	0	13	285	152	**3.31**	3.28
施設の場所の分かりやすさ	0	6	312	132	**3.28**	3.27
施設への来やすさ	2	19	299	130	**3.24**	3.24
利用料金	3	14	259	174	**3.34**	3.27
施設全体の清潔さ	5	56	280	109	**3.10**	3.10
付帯施設(更衣室・脱衣室・浴室など)の快適さ	6	91	274	79	**2.95**	2.98
備え付けの器具・備品の種類	2	69	300	79	**3.01**	3.04
備え付けの器具・備品の数	3	86	292	69	**2.95**	2.93
器具・備品の手入れの行き届き具合	1	40	327	82	**3.09**	3.06
レッスンや教室などの事業内容	1	22	322	105	**3.18**	3.16
指導員のアドバイスの具体性、分かりやすさ	0	22	284	144	**3.27**	3.28
指導員のアドバイスの専門性、適切さ	1	22	292	135	**3.25**	3.26
受付の説明の分かりやすさ	0	4	307	139	**3.30**	3.29
監視員の対応の親切さ・毅然とした態度	5	14	290	141	**3.26**	3.23
全般的な満足度	1	5	293	151	**3.32**	3.32

自由記述を含め貴重なご意見を今後の運営に活かしていきます!!

今回は、更衣室・脱衣室・トイレ等の快適さや、利用マナーに関するご意見が多く寄せられました。より快適で利用しやすい施設となるよう改善に努めてまいります。あわせて、皆様へのマナーアップのご協力もよろしくお願いいたします。

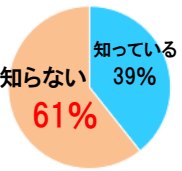
《指定運動療法施設について聞いてみました》

指定運動療法施設とは？

一定の条件下で、当センターを利用された場合、施設利用料が医療費とみなされ、医療費控除の対象となります。

Q.センターが、「指定運動療法施設」だと知っていましたか？

結果、半数以上の方が『知らない』でした！



Q. 年間の医療費は世帯全体で10万円を超えていますか？

はい：454人中76人　全体の約17%

医療費控除を受けれる可能性があります

≪医療費が世帯あたり10万円以上の割合≫

全国平均	センター
3～4割	2割弱

全国平均よりセンター利用者は少ないようです！

日頃の運動の効果かもしれないですね♪

❗医療費控除制度を活用したい方朗報です

医療費控除についてのセミナーが開催されます。興味のある方は是非ご参加ください

施設利用料を医療費控除にするための講話

日時：①11月10日(火)　11:30～
②11月15日(日)　13:00～

場所：多目的室　料金：施設利用料

足圧測定体験会

約10秒で測れる！

日　程：11/24（火）
時　間：9:30～16:30
料　金：250円

足を知ることはからだを知ること。

○○へ あと一歩　Vol.96 脳活

健康、元気、長寿など様々な目標（○○）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。

世界的に有名な医学専門雑誌“The Lancet”は2024年に認知症を予防する『修正可能な14のリスク因子』を発表しました。生涯を通じて改善していくことで世界の認知症の45%を予防あるいは発症を遅延できるとしています。その中に中年期（45～65歳）の身体活動不足があり、目安として週150分以上の有酸素運動と今より歩数を増やすことが有効とされています。また認知機能の低下が始まった後でも早めに運動と認知課題≒コグニサイズに取り組むことで症状の進行を遅らせられます。皆さんも今から、取り組みましょう！

やってみよう：ニコグニサイズ

一文字連想（記憶、判断、思考を鍛える）

ステップ運動（階段昇降）などを行いながら

①□から始まる言葉を10個言ってみよう

例）「あ」：秋、アイス、青、赤、アリ、あめんぼ、あんこ、アジサイ・・・

②①で言ったことをもう一度言ってみよう

順番通りに言えるとGreat！

③□で終わる言葉を5個言ってみよう

例）「あ」：ドア、エアー、ペア、アジア、スクエア

一人で行ったり
グループで行ってみましょう



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）秋の果物なのに“夏”の主張が強いのは？

問2）3つの岩の間に隠れている魚は？

問3）7×5の答えを最後まで言えないイベントは？

問4）見ると気持ちが高ぶる景色は？

ヒント：高ぶるを言い換えると

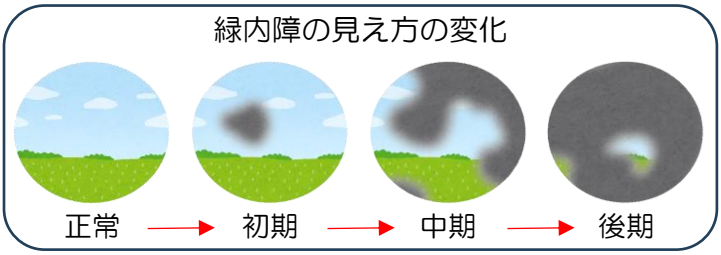
問5）切るとどんどん数が増える果物は？

噂の検証 120　目の健康にも身体活動量が関係している？

身体を動かすことで、足腰が鍛えられたり生活習慣病の予防につながったりすることは、皆さんもよくご存じですよね。では、運動と「目の健康」はどうでしょうか？「運動と目なんて関係あるの？」と思われるかもしれませんが、実は緑内障の発症リスクと日頃の運動量（≒身体活動量）には深い関係が…

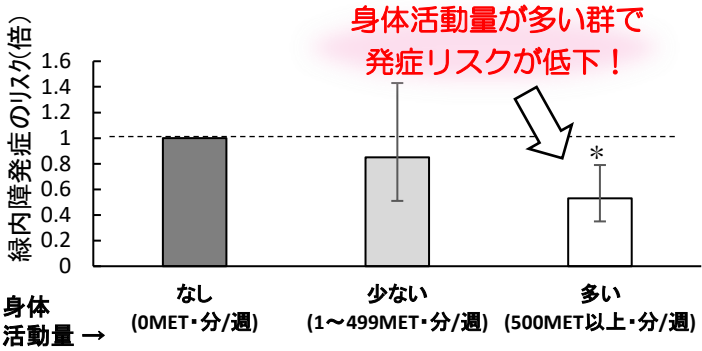
○緑内障とは？

緑内障は、視神経が障害され、視野の一部が徐々に欠けていく病気です。日本では40歳以上の約20人に1人が発症すると報告されています。また、緑内障は後天的な失明原因の第1位であり、その割合は近年増加傾向にあります。



そんな身近な怖い病気も、日々の身体活動量を高く保つことが予防の助けになるとしたら、運動を続ける励みにもなりますよね。そこで今回は9,500人を対象に、6年間に渡り追跡調査を行い、身体活動量と緑内障発症との関係を調べた研究をご紹介します。

○身体活動量と緑内障発症の関係　（Meierら, 2018年）



なんと、身体活動量が多いほど、緑内障の発症リスクに統計的に違いがみられました！普段のトレーニングも含めて日頃から身体を動かすことは、体力向上や生活習慣病の予防だけでなく、目の健康を守ることにもつながります。これからも運動習慣を維持して、定期的な眼科検診も忘れずにいつまでもクリアな視界で、素敵な景色（世の中）を楽しんでいきましょう♡

三分体操

自体重筋トレの基本～腹筋・腹直筋～

チャンネル・自体重筋トレの基本～腹筋・腹直筋～ LOPSニコニコペース

筋力を維持したり、今よりも少しずつ筋力アップをするために「ちょっと頑張る！」で行いましょう・無理はせず、痛みがある時は中止しましょう。
←解説動画【検索】ニコニコペースチャンネル

【腹筋のポイントは動かす部位の順番と呼吸を意識すること】

- 上げる時:「頭」→「肩」→「肩甲骨」　息を吐く
- 下ろす時:「肩甲骨」→「肩」→「頭」　息を吸う

指導員　H・S

共通動作：
仰向けで両膝を曲げ、息を吐いて腹圧を入れながらポイントの順番で動かします。手は頭に軽く添えて支えるイメージです。まずはレベルⅠから順にやってみましょう！各10～20回・1～3セットが目安です。

レベルⅠ　上体を起こす

へそを見るようにして、背中を丸める

目線はへそ



レベルⅡ　足を上げる

あげた脚は、膝と股関節90度をキープ



レベルⅢ　シングルレッグ（片脚伸ばし）

両脚をあげ、片膝を左右交互に伸ばす

上体を起こして
動かさない



レベルⅣ　ダブルレッグ（両脚伸ばし）

両脚をあげ、両膝を同時に伸ばす

脚の高さ　高め：低強度



低め：高強度