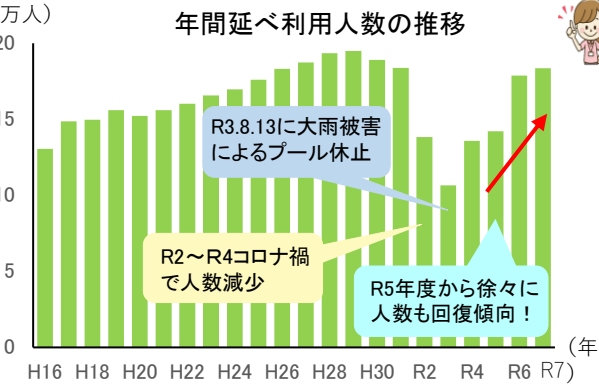


祝 お蔭様で佐賀市健康運動センター誕生22周年！！

平成16年5月11日にオープンして以来、令和7年3月までに延べ358万1465人の方にご利用いただき22周年を迎えることができました。コロナ禍やプール休止もありましたが、お蔭様でピーク時に近い賑わいが戻ってきました。職員一同、これからも健康づくりのお手伝いに邁進して参ります。



皆様の日頃の努力をを確実に成果に結びつける近道として、運動記録表作成をお勧めしています。受付カウンターで発行しています。

運動記録表作成のメリット

- ① **初めてや慣れていなくても安心**
運動目的やお身体の状態に合った**個別指導**が受けられ、**効果・継続**につながる！
- ② **体力測定で全身持久力を見える化**
全身持久力(スタミナ)が高いと、**生活習慣病**にかりにくくなり、**健康度がアップ**します
- ③ **ポイントを貯めて無料券GET!**
測定結果の運動効果や取組み内容によってポイントが付与。**30p達成で無料券GET!**

エリア別に見ると、コロナ前比でプールは90%とまだ余裕がありますが、一方でトレーニングルームは101%となっており、曜日時間帯によっては込み合っています。オススメは水・木曜日です！

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12日(火)~17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(日)

②健康達人表彰
令和7年度利用回数
上位100名の方を
健康達人として表彰!
記念品をプレゼント!
管理室前該当者掲示

③ENJOY個サル
当日集まった参加者でフットサル。いい汗流そう!
日時 5月15、29日
19:15~20:45
参加費:500円

運動指導員
NEW
ふじむら
良い支援ができるように全力で頑張ります!

〇〇へあと一歩

Vol.95 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。

フィンランドとスウェーデンで認知機能がやや低下した高齢者(60~77歳)1,260人を対象に、運動や認知課題などに2年間取り組んだ結果、認知機能テストで処理速度は150%短縮、実行機能(計画や判断など)が83%向上して総スコアは非参加者よりも25%高かったことが報告されています(Tiiaら,2015年)。

認知症は予防が大事ですが、認知機能の低下が気になるといった方でも早めに運動と認知課題ニコグニサイズに取り組むことで、認知機能の維持・改善が期待できます。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

都道府県&各庁所在地(記憶、判断、思考を鍛える)

ウォーキングなど行いながら

①47都道府県が言えるかチャレンジ
慣れてきたら「南から」「北から」など条件をつけて!

②①に加えて各県庁所在地を言ってみよう
福岡県、福岡市→北海道、札幌市→東京都、新宿区・・・

③①②に加えて特産品や観光地など言ってみよう
佐賀県、佐賀市、気球→徳島県、徳島市、オリーブ・・・

なぜなぜ(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)魚が空を泳いでいるよ、何の魚?
問2)この季節に踊りたくなるダンスはなあに?
問3)勝ち負けにこだわる花ってなあに?
問4)リカちゃん人形が引退!?あとを継いだのは「桃太郎」「金太郎」「浦島太郎」のどれ?
ヒント:それぞれの歌を歌ってみてね
問5)火事だ!でもあっという間に消せたよ何で?
ヒント:「消えた」じゃなくて「消せた」んだよね
「あっという間」ということは

噂の検証 114 人生を幸せにするには身体を動かせ!?

最近では戦争や物価の上昇などもあり、今後不安や負担を感じる場面が増え、「なんとなくテンションが上がらない」と感じている人も多いのではないのでしょうか? こうした状況は、私たちの幸福度に当然のこと影響します。幸せは考え方や生活環境だけで決まると思われがちですが、実は、それだけではなかったのです!

○身体を動かすことに幸せを感じる?

○身体活動量が多い人ほど幸せ

(Hsin-Yuら, 2020年)

「感じる」



やっぱり身体を動かすとすっきりするし
気持ちもいいから幸せを感じるはず

「感じない」



私、体力に自信がないから、ちょっと動いただけで疲れちゃう。だからむしろ苦痛だわ

みなさんはどう思いますか? 幸福度を評価することは難しく、また、コントロールすることも難しいように思えるかもしれません。しかし、あることで高められる可能性があるのです。そのカギが「身体活動量」です。そこで、今回は若年から高齢者までを対象に、日常の身体活動量と幸福度の関係について検討した研究をご紹介します。



身体活動量が高いほど幸福度も高くなる!

身体活動量が低い群と比べて、高い群ほど幸福度も高い傾向がみられました。この傾向は若年層から高齢者まで一貫していましたが、高齢者で特に顕著でした。身体活動が多いことで活動の幅が広がり、日常生活をより前向きに過ごしていけるようになるのかもしれませんが。結論として、日常的な身体活動量を高めることは、日々の充実感や満足感が高まり、幸福度の向上につながる可能性ありです!

三分体操

歩きのための動きづくり② 足腰強化+α



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 H.S

ヨガのポーズも歩行動作にとってもプラスになります。ぜひ、チャレンジしてみてください!
呼吸をゆっくり繰り返し、30秒程目標に保持しましょう

1) 英雄のポーズ (下肢&体幹強化で広い歩幅へ)

手は開いてもOK

手は腰でもOK



- ①足を前後に大きく開き 前方の膝を曲げながら腰を下ろします
 - ②後方の足は膝を伸ばし 足裏全体で床を踏みます
 - ③両手の平を組んで人差し指を伸ばし、腕を上方へ伸ばします
- つま先向き 斜め45度
- ② 反対側も行いましょう



二つのいずれかにすることで
・バランスがとりやすくなります
・腕や肩に痛みがある方もできます

2) 木のポーズ (体幹&バランス強化で真っすぐきれいに歩く)

足はふくらはぎでもOK

つま先は床についてもOK



- ①腰幅で立ち軸足に体重を乗せ 反対側の足裏を軸足の内ももにあてます
 - ②両手のひらを合わせ腕を上方へ伸ばします
- 1)と同様に手は開いても、腰でもOK



・バランスがとりやすくなります

反対足でも行いましょう

転倒予防のため机や壁などが近くにあり、いつでも手をつけて体を支えられるところで行いましょう