

**今年も健康達人が100名発表されました！！**

令和7年度の表彰者の年間利用回数は平均で212回、週あたりにすると4.1回でした。週3回以上の運動実践という健康づくりに対する意識が高く、よい運動習慣が身についていることが分かりますね。素晴らしい結果です。「継続は力なり」という言葉がありますが、まさに健康づくりもこれに優るものはありません！

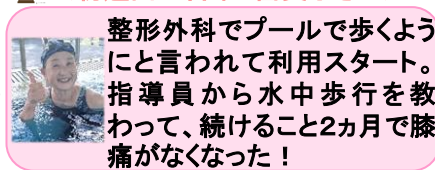
**健康達人トップ20！！**

順位	回数	イニシャル	性別	年齢	達人回数	順位	回数	イニシャル	性別	年齢	達人回数
1	307	S.M	男	76	11	11	269	I.Y	男	85	6
2	301	N.T	女	66	2	12	268	K.I	男	75	2
2	301	Y.H	男	76	9	13	259	Y.T	男	75	4
4	298	H.E	男	59	1	14	258	S.E	女	83	15
4	298	K.K	女	81	11	15	254	K.S	女	75	4
6	294	H.K	男	64	8	16	253	M.U	男	72	11
7	290	K.N	男	46	3	17	252	M.I	女	69	3
8	286	R.Y	女	58	2	17	252	S.M	女	73	7
9	281	N.T	男	85	3	19	248	S.S	男	28	3
10	274	M.J	女	78	4	20	247	F.M	女	77	2
						20	247	F.M	女	77	2

※R7営業日数 310日

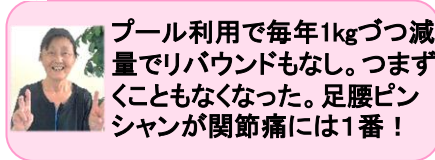
**健康達人に聞きました**

**＜初選出！吉末 富美子さん＞**



整形外科でプールで歩くようにと言われて利用スタート。指導員から水中歩行を教わって、続けること2カ月で膝痛がなくなった！

**＜達人回数9回！渡島 梅乃さん＞**



プール利用で毎年1kgづつ減量でリバウンドもなし。つまづくこともなくなった。足腰ピンシヤンが関節痛には1番！



指導員が巡回しています  
気軽にお声かけください

- 歩行指導
- 水泳指導
- 水中運動
- etc...

いちよう  
**センター新聞**

佐賀市  
健康運動センター  
0952-36-9309

**プールお友達紹介キャンペーン実施中！**

**シニア限定** あなたにも！お友達にも！  
お得な特典をプレゼント！  
特典：紹介した方…無料券2枚+ミニトートバッグ  
紹介された方…1週間プール無料パス  
キャンペーン期間：6月30日（火）まで

**子どもプールチャレンジカード開催中！**

水慣れから25mクロール  
完泳まで個別指導でサポート  
期間：7/17（金）まで  
対象：4～9歳（小学3年生）  
受付：プールスタッフまで

**6月14日（日）**

全体水難救助訓練  
実施に伴い、**閉館時間を  
18時といたします**  
安全な施設運営のため  
ご理解のほどよろしく  
お願いいたします。

**ニコニコペースのなかま**

Vol.8

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。今回は福津市保健福祉総合センター・ふくとぴあで運動されている福島仁美さんです。

**【幸せ感じる健康ライフ】**



仕事や日々の生活の疲れをリフレッシュさせたいと55歳ときに利用を開始。徐々に運動が生活の一部となりすごく息抜きになっていました。転機が来たのは61歳の時。病を患いこのまま体力が落ちていくのが怖く、また以前のように運動したいと一念発起。スタッフの方に相談し、一から体力づくりをスタート。体調や体力に合わせた運動を勧めてくれたおかげで65歳となった今では10年前の私よりも若返った体力を手にすることができました。マシンを使ったトレーニングの他にもレッスンに参加するのがとても楽しみ。ここで出会ったトレーニング仲間の方と世代を超えてお話しできるのも今私が幸せを感じる健康ライフになっています。これからも永くニコニコペース運動を続けていきたいです。

**【福島さんから皆さんへのメッセージ】**

仕事をしながら運動を続けるのは大変だなあと感じている方もいるかと思いますが、頑張って運動しようとするのではなく、何か楽しいことがないかなあと探しながら、自分なりの健康ライフを楽しんでください。何年後かに、あの時やっけてよかったあつという日を共に迎えましょう！

**運動実績**

- ★総運動回数 700回
- ★総運動時間 48,026分
- ★体力年齢推移 実 55→62→65歳 体力48→62→46歳



一番手前が福島さん  
「色んなレッスンがあって楽しい」

# 噂の検証 115 中年期の運動継続はアルツハイマー病のリスクを低下する!?

アルツハイマー病は、脳の中のゴミのようなアミロイドβ(ベータ)というたんぱく質がたくさん蓄積することが原因で発症すると言われています。一方、運動の習慣化によりアミロイドβの蓄積が減少し、認知機能を向上させることがわかっています。では運動はいつ頃から行った方がいいのでしょうか?やはり継続することが重要なのでしょうか?

○運動していたら認知症の心配はない?

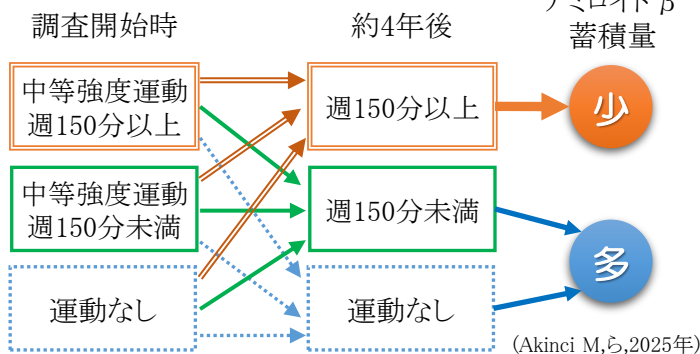
ずっと運動しているから安心!

中年期になって運動を始めたけど効果があるのかしら?

忙しくて前みたいに運動できてないから どうか?

忙しくて運動は止めちゃったけど前は頑張ってたから大丈夫でしょう

○認知症予防には運動継続が重要!



運動を中断すると、筋力や持久力の低下、基礎代謝の低下、血圧や血糖のコントロール不良など、様々な機能が低下します。では、認知機能はどうでしょう?今回、中年期(45~65歳)の対象者を約4年追跡し、運動状況とアミロイドβの蓄積量をみた研究をご紹介します。

中年期以降、中等強度の運動を習慣化し、継続していた群ではアミロイドβの蓄積量は少なく、運動を中断したり、運動量が減ってしまったらするとアミロイドβの蓄積量が多かったという結果でした。現時点では中年期から運動を習慣化し、継続することが重要なようです。高齢期からの運動習慣化の効果については今後、紹介します。

## 三分体操

歩きのための動きづくり③ 足首の動き



### 1. 足首を正しく背屈/底屈(各10~20回程度)

#### 1) 背屈・つま先上げ

足を腰幅に開いて立ち、壁や椅子などに手を添えます。  
背すじを伸ばしたままつま先を上げます。

足の親指と小指の両方をあげる

動きは、ゆっくり丁寧に!



足首を正しく動かすことが大切!椅子に座って行ってもOK

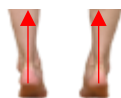
#### 2) 底屈・かかと上げ

足を腰幅に開いて立ち、壁や椅子などに手を添えます。  
背すじを伸ばしたままかかとを上げます。

【足裏のパワーポジション】

かかとはまっすぐ上げる

かかとを上げた時親指、親指の付け根、小指の付け根へ均等に体重をかける



### 2. 実践

#### 1) その場切り替え 何かに掴まりながら行ってもOK

足を腰幅に開いて立ち、片方の足はつま先を上げ、もう片方はかかとをあげます。背すじを伸ばしたまま、ゆっくりとした動作で左右の足を切り替えます。

右足: つま先あげ  
左足: かかと上げ



力を入れずに膝を柔らかく使ってバランスを取りましょう

#### 2) 小幅で歩く

1)の姿勢から重心を少し前へ移動させ小さい歩幅で歩いてみましょう

- 歩幅は小さく、ゆっくりと
- 足首の背屈/底屈を意識して
- 膝を柔らかく使う

