

安心安全で効果的な運動強度って知ってますか？

皆さんは『ニコニコペース運動』をご存知でしょうか？聞いたことがある、なんとなく知っている方も多いと思います。今回は改めてニコニコペースで運動する事の重要性をお伝えします！

ニコニコペース運動とは

全身持久力の指標である最大酸素摂取量の約50%に相当する有酸素性運動。身体への負担が少なく誰もが安全に実践でき、様々な運動効果が期待できる科学的根拠に基づいた運動！

計算式の脈拍数になるように負荷を調節します

$$138 - (\text{年齢} \div 2) = \text{ニコニコペース脈拍数}$$

ニコニコペース運動の効果

- ・全身持久力(スタミナ)の向上により、疾患や死亡リスクの低下、健康寿命の延伸に効果的
- ・きつすぎないため長時間運動ができ、消費エネルギーを高めやすく減量にも効果的
- ・生活習慣病である高血圧症、脂質異常症、糖尿病の改善や、認知症予防にも期待ができる

ニコペにまつわる勘違い！？

現場支援あるある

あるある①

「軽めの負荷の自転車が楽だから、ついそっちに乘っちゃうのよね～」

負荷ではなく、脈拍数で強度の管理を!!

計算式で算出した脈拍数に対して±5拍以内で運動していきましょう！

あるある②

「自転車の負荷は、足のきつさで調節した方がいいの？」

足のきつさではなく、胸のきつさです!!

胸のきつさが『ややきつい』程度がニコペのきつさの感覚です。(主観的運動強度)

※正しい知識で効果的に運動しましょう！

いちよう センター 新聞

佐賀市
健康運動センター
0952-36-9309

スリムアクアチャレンジ 参加者募集！

期間:9/5(土)～10/31(土)

定員:20名

申込:8月1日(土)より

参加料:3,200円



はじめてエアロ

リズムに合わせて楽しく
身体を動かしましょう♪

時間:日曜日14時～

場所:スタジオ

料金:100円



エキサイトボディメイク

ステップ台を使って筋トレ&
有酸素性運動を行ないます

時間:土曜日14時～

定員:35名

場所:スタジオ

料金:100円



こどもの時間

夏休み期間

8/1～8/31

14:00～16:00



浮島 イルカ 滑り台

〇〇へあと一步

Vol.96 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。

軽度認知障害(MCI)は認知症の一步手前段階で、『久山町研究』では早めの対策で5年後約3割の方が健常に戻ることが分かっています(二宮ら,2025年)。健常に戻った背景には町民の生活習慣として「平均血圧・脂質異常の低下」「喫煙者の減少」などの他「運動習慣者の増加」があったことが分かっています。

認知症は予防が大事です！認知機能の低下が気になるといった方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)

ステップ運動(階段昇降)など行いながら

①市町村を言ってみよう

福岡には60の市町村

佐賀には20の市町 があります



②①に加えて特産品や観光地を言ってみよう

佐賀県、佐賀市、気球→

→徳島県、徳島市、オリーブ・・・



③出身地の市町村を言ってみよう

広島県:広島市、廿日市市、府中町・・・



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)水も太陽もいらない大輪の花はなあに？

ヒント:夜空に咲くよ

問2)商店街で逆立ちしているよく鳴く虫はなあに？

ヒント:商店街には何があるかな

問3)お金を見るとびっくりする生き物はなあに？

問4)いつも夏にいる果物は？

問5)公園に子牛が集まってやっているスポーツはなあに？

噂の検証 111 認知機能維持には身体活動量を高めるだけで大丈夫？

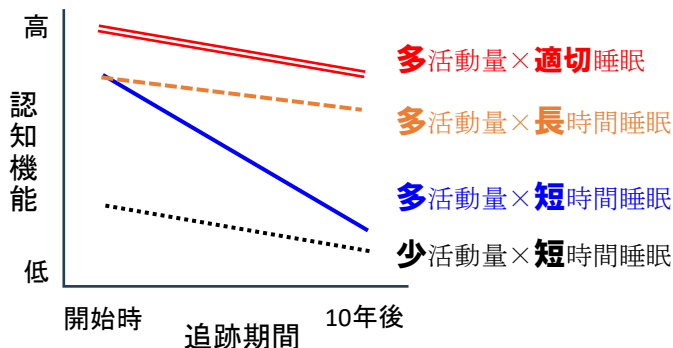
身体活動量を高めることが認知機能の維持には不可欠です。これに加えて必要なことはないのでしょうか？近年、身体活動量と睡眠時間の違いの組み合わせが認知機能に及ぼす影響について検証した研究が報告されました。身体活動量を高めた上で、睡眠時間はどの程度が理想的なのでしょう？睡眠時間もとても重要だったのです！

○運動と睡眠は認知機能にどう影響する？

認知機能	身体活動	睡眠時間
高い	活動量多い 	適切(6~8時間)
低い	活動量少ない 	短時間(6時間未満) 長時間(8時間以上)

調査開始時の認知機能は、身体活動量が多い群の方が少ない群より、適切な睡眠群の方が短時間・長時間睡眠群より良好でした。さらに、身体活動量と睡眠時間を組み合わせでみると、身体活動量が多い&適切な睡眠群が、他のどの組み合わせの群より認知機能が良好でした。では、その後はどうなったのでしょうか？

○将来的には運動と睡眠のどちらが大事？



身体活動量が多く適切な睡眠がとれていれば、認知機能の低下は抑制された一方、身体活動量が多くても短時間睡眠だと、認知機能が最も低下していました。認知機能の維持のためには、身体活動量を高めるだけでなく、十分な睡眠(6時間以上)をとることも大切です。運動×睡眠は、頭健康を守る鍵になりそうですね。

三分体操

歩きのための動きづくり① 胸開き+α



基本動作(胸開き)

1) オール漕ぎ【その場】 5~10回、1~3セット



胸の横で、軽く拳を握ります
ボートのオールを漕ぐような
イメージで拳を下方前方へ出し、
前方、上方へ回し、元の位置
(後方)に戻します

大きくオールを漕ぐイメージで回します

目線は真っ直ぐ



上方→元の位置に戻す時に
肘を後ろに引き、肩甲骨を
中央に寄せるようにします

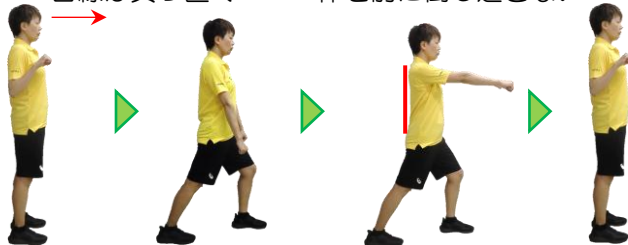
ウォームアップ

2) オール漕ぎ+【歩行】 5~10回、1~3セット

片足を前に出しながらオール漕ぎをします。手を元の位置に戻す時に両足も揃えます。交互に繰り返しながら1歩ずつ前に進んでいきます

目線は真っ直ぐ

体を前に倒し過ぎない



チャレンジ!

片足を前に踏み出した時に
深くしゃがみます

膝に不安がある方は浅めにしましょう



・姿勢は真っすぐ
・腰を下げる
⇒膝がつま先よりも
前に出ない