

プールで健康！水の特性を活かして健康達人！！

体力向上や減量、関節痛の軽減には、水の特性を理解し、目的に合った運動を実践することで運動効果を実感でき、元気な体を手に入れることができます！

水の4つの特性、再確認！

浮力：関節痛がある方でも負担が軽減され無理なく運動。陸ではできない動作も難なくでき体を大きく動かせる

抵抗：動かし方を工夫して運動の強さを自在に調整。スローな動きで楽に、スピードアップでキツイにもなる



水温：プールは30℃前後なので、体温を一定に保つために体温調節機能が高まり、新陳代謝が高まりやすい

水圧：プールの水深は深いところで120cmで、水圧により血液循環が良くなるため、むくみの改善に効果的



個別指導では水の特性を活かしたアドバイスを行なっています。指導員と確認しながら充実したプールでの健康づくり運動を実践していきましょう！

シニアのためのプール体験会

初めてのプールで運動したいけど不安な方が安心して運動できるようにプール体験会を開催します。身近にオススメしたい方がいたら、この機会にご紹介ください。家族や友人と一緒に水の特性を活かした健康づくりを広めましょう！

2/22 (土) 2/27 (木)



時間：14:00～15:30

紹介者と参加者には無料券贈呈

無料券 2回目に来た時に使える無料券をプレゼント！

いちよう センター新聞

佐賀市
健康運動センター
0952-36-9309

ニコニコジョギング教室

日時：毎週土曜日 13:00～
場所：スタジオ集合
料金：施設利用料
※雨天決行、荒天時は講話と補強運動など



期間限定レッスン

イチから覚える平泳ぎ

日時：2/13～3/13
毎週木曜日 11:30～
5回教室
料金：2000円+施設利用料
定員：20名



親子逆上がり教室

日時：2/22、3/1、8、15
毎週土曜日 15:00～
場所：多目的室
料金：親子で1000円/1回
対象：年長～小学3年生まで



はじめてステップ

踏み台で楽しく運動!!
日時：毎週日曜日
14:00～
場所：スタジオ
料金：100円
+施設利用料
※室内シューズ必要



〇〇へあと一步

Vol.89 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。

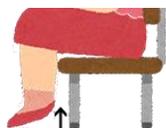
政府は昨年末、誰もが認知症になりうることを前提に、認知症になっても支えられながら、希望をもって生きられる社会の実現に向けた「新しい認知症観」に立った計画案を発表しました。2022年の認知症患者は約443万人、軽度認知障害者は約559万人で、合計で1,000万人を超えていると推計されています。これは、高齢者の約3.6人に1人が認知症又はその予備軍ということで、全員で予防に努めるしかありません。そのために、頻繁に他者との交流を図るとともに、ニコニコペースとコグニサイズ(「コグニション＝認知」+「エクササイズ＝運動」)を合体させたニコグニサイズが効果的です。ぜひ試してみてください♪

やってみよう：ニコグニサイズ

脳トレかかと上げ下げ(判断、学習、理解を鍛える)

椅子で座ったままや立って行う脳トレ★

かかと上げる時に両手をグー・チョキ・パーにする
元気な方は立って行ってみましょう！
目標：グーチョキパー4セット(かかと上げ12回)



慣れてきたら片手ずつ交互に行なってみましょう
両手グー→右チョキ→左パー→右グー→左チョキ…

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) 冬に使う温かい色は何いろ？
- 問2) 数字の6をスゴイ！と褒める遊びは？
- 問3) 体が痛くなる「もち」は何もち？
- 問4) 吹くと気持ちがいいのに、ひくと気持ちが悪くなるものは？
- 問5) 転がるほど大きくなるものは？

特別編 「ニコニコペース運動」シリーズ④

ニコニコペース運動を、どの程度行えば健康づくりに効果的なのでしょうか？高齢者と成人では推奨される身体活動量は異なりますが、今回は高齢者にスポットを当て、日常でどの程度ニコニコペース運動を取り入れると効果的かをお伝えします。具体例も交えながら解説していますので、ぜひ参考にしてください！

○高齢者に推奨される身体活動量

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では健康の維持・増進のために3メッツ以上の身体活動を週15メッツ・時以上*行うことが推奨されています。個人差はありますが、ニコニコペース運動は約4～8メッツに相当するため、推奨条件を満たしており、あとは時間（量）が重要になってきます。

***メッツ**とは運動や身体活動の強度を示す単位で、座位安静時の1に対して、何倍のエネルギーを消費しているかを表しています。また、**メッツ・時**とは、メッツに運動時間を掛けたもので、3メッツの散歩を2時間行ったら6メッツ・時となります。

掃除や買い物、庭仕事などの日常的な生活活動も立派な身体活動です。そこで、ニコニコペース運動と生活活動の組み合わせの実施例を紹介します。ここではニコニコペース運動を5メッツとしています。

○あなたのニコニコペース運動の必要量は？



Aさん

週に5回30分の散歩（3メッツ）と週に1回1時間ほど床の雑巾がけ（4メッツ）をしているわ



3メッツ×2.5時間+4メッツ×1時間=11.5メッツ・時
週1回約60分のニコニコペース運動の追加で達成



テレビと読書三昧で、身体を動かすのは週1回2時間の庭いじり（3.5メッツ）くらいだ



Bさん



3.5メッツ×2時間=7メッツ・時
週3回30分強のニコニコペース運動の追加で達成

まずは今より10分だけでも多く身体を動かすことから始めてみてください。運動指導員と一緒に日ごろの身体活動量を確認して、ニコニコペース運動の頻度や時間の目標値を明確にしましょう！

三分体操

ながら運動⑪ 内転筋



解説動画 https://youtu.be/_o8Czz8b1DQ

指導員 A.O

1.内転筋のトレーニング

1)椅子に座って(TV、読書、携帯をみながら)



【上から】



踵、つま先は閉じる

①両足を閉じ、タオルなどを丸めて厚みをつくり膝で挟みます。

②そのまま30秒程度ぎゅ〜っと挟みます。



①片手で反対脚の内腿の筋肉を掴みます。
②筋肉を掴んだまま、腿を上下に揺らします。

内腿は大きく掴み、指に力を入れすぎない



● 脚の付け根
● 内腿の真ん中
● 膝の手前

上下に揺らす

2)寝転がって



踵、つま先は閉じる

①仰向けに寝転がって膝を立て、膝の間に毛布などを挟みます。

②そのまま30秒程度ぎゅ〜っと挟みます。

2)寝転がって(5～10回×3か所)



上下に揺らす

①横向きに寝転び、両膝を曲げます。

②上側の脚を軽く立て、その内腿の筋肉を片手で掴み腿を上下に揺らします。

リラックスして行いましょう！

【強度UP！】



・タオルを折りたたむ、またはハンドタオルにして厚みを減らす
・挟む時間を長くする、または回数を増やす