

トレーニングルームの健康ポイント、知っていますか？ニコニコペース運動でポイントゲット!!

運動記録を作成して運動を継続すると、運動の実践状況や体力年齢に応じて定期的に健康ポイントが付与され、30ポイントで無料券1枚がもらえます。今回は、この仕組みのご紹介です

項目	ポイント獲得条件	点
①運動回数	100回までは25回毎 101回以降は50回毎	5 5
②体力年齢 若返り	A:実年齢より 体力年齢が若い B:前回より 体力年齢若返り	2 3
③運動時間	週当たり140分以上	3
④運動頻度	過去12週間に週1回 以上の利用がある	3
⑤ニコニコ ペース 実施率	ニコニコペース脈拍数 で自転車運動を実施 70%以上	3
⑥消費カロリー	総消費7000kcal	3

ニコニコペース体力測定で体力年齢チェック！

ニコニコペース脈拍数になる負荷で自転車エルゴメータ運動を5~10分行います。その時の負荷、脈拍数、体重から体力年齢を算出し、A・B判定でポイントが変わります

ニコニコペース実施率とは？

自転車エルゴメータを第1種目で実施した際の5~10分の脈拍数があなたのニコニコペース脈拍数になっているかを判定しています

規定の運動記録をつけて健康ポイントゲット！

健康ポイントの獲得は、運動記録をつけることが必須条件です。記録するだけでお得に運動ができるだけでなく、記録があれば指導員のアドバイスも受けやすく、一石二鳥です！



佐賀市
健康運動センター
0952-36-9309

いちらよう センターニュース

ニコニコジョギング教室

大会を控えている方、ランニング初心者の方もOK！

日 時: 3月14日まで
毎週土曜日
15:00~16:30
料 金: 施設利用料のみ

プールサイドdeぽかぽかヨガ

日 時: 毎週日曜
11:00~11:45
定 員: 30名
10:30~整理券を配布します
料 金: 施設利用料+100円

親子ふれあいサッカー

日 時: 2月15日(日)
15:30~17:00
場 所: 天然芝
料 金: 1人500円
(親子で1000円)

はじめてステップ

初めての方でも安心！
日 時: 毎週日曜日
14:00~14:45
場 所: スタジオ
料 金: 施設利用料+100円

○○へあと一歩

Vol.94 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。

ボストン大学のフラミンガム研究により、40歳時に運動能力が低下していた人は、そうでなかつた人に比べて20年後（60歳時）に脳が早く老化していたことが報告されています。また、1日1万歩以上歩く人は、1日5,000歩未満の人々に比べて脳の容積が大きかったことも示されています。

40歳前後は人生において生活スタイルが変わる一つの節目であり、その頃から運動習慣をつけることは将来を左右するようです。年配の方もう遅いと思わないで！今からでも十分に脳の老化予防できます！！

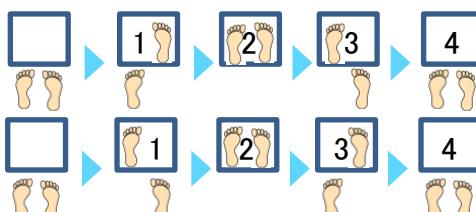
やってみよう：ニコグニサイズ

3の段で手拍子運動（判断、学習を鍛える）

その場足踏みや踏み台運動を行いながら

1~30まで、数を数えながら、足踏みや踏み台運動を行い、3の倍数の時だけ拍手をします。最初はゆっくりで、慣れてきたらスピードを上げてみましょう。

【踏み台時の足の運び方】



右からのぼって
右からおりるを
4回繰り返す

左からのぼって
左からおりるを
4回繰り返す

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)「眠眠眠眠眠眠眠眠」これなあに？

問2)冬にしかないカキは何カキ？

問3)1月が一番あつくて、12月が一番うすいものはなあに？

問4)おとなは座っているのに子どもは座らない所ってど～こだ？

問5)節分の翌日に立ち上がったのはなあに？

噂の検証 111 犬を飼うと認知症予防になる!?

噂の検証111回目は“わん・わん・わん”にちなんで犬の話題です。皆さんは「犬を飼っている人は健康」という話を聞いたことはないでしょうか？散歩をいわば強制され、身体によさそうな印象を持ちがちですが、健康のために大切なのは「犬を飼うこと」なのでしょうか？実は注目すべきポイントは別にあるかもしれません。

○ペットと健康、注目される研究

近年、日本でもペットとの暮らしが身近になり、現在飼育されている方は21%、飼育経験がある方は47%という調査結果があります。ペットと過ごすことで生活に張りが出て、気持ちも前向きになるなど、健康面へのよい影響があることは間違いないありません。



2位 ねこ



3位 観賞魚



こうしたペットと健康の関係の中でも、特に注目されているのが「犬」です。犬は日常的な世話を加え、散歩などで一緒に身体を動かす機会が増えるという特徴があります。そこで今回は、犬の飼育と運動習慣の有無が認知症の発症率に与える影響について検討した研究を紹介します。

三分体操

体幹+α ⑤ 上腕（二頭筋＆三頭筋）



【筋トレ:スタンダードスイミング】各10秒×1~3セット

1



- ①脚を前後に広めに開き、背筋を伸ばして体を前に倒します。
両腕は耳横に伸ばします。
- ②肘を伸ばしたまま体幹がブレないように腕を交互に動かしましょう。

目安:
1秒で左右各1回リズミカルに
動かす♪

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 A.O

【ストレッチ】各30秒程度

1. 上腕三頭筋

頭上で両掌を合わせます。
肘を曲げて、手を背中方向に下げる。



肘を頭の後ろへ

2. 背中～上腕二頭筋

1)背中上部
肘を伸ばし胸を床に近づけるようにします。

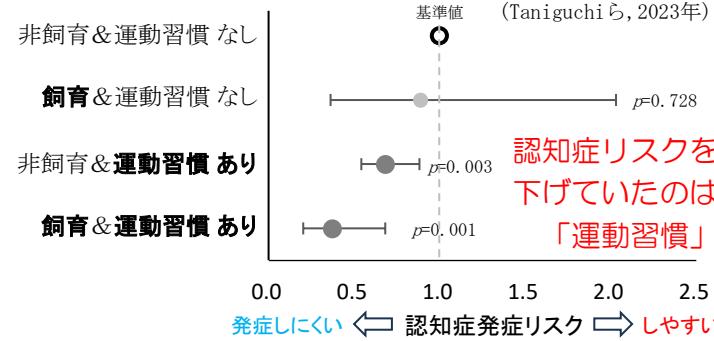
2)背中下部
頭と肘を床面につけて背中を丸めます。



- ①①の姿勢から両腕を体側に沿うように下げ、背筋を伸ばしたまま両腕を後方へ引きます。

- ②肘を伸ばしたまま体幹がブレないように両腕を同時に上下へ動かしましょう。

○犬の飼育や運動習慣と認知症発症率の関係



犬を飼っていても運動習慣がない場合は、認知症の発症が抑えられていなかった一方で、犬の飼育の有無に関係なく運動習慣がある人は、認知症の発症リスクが低いという結果でした。犬を飼っていて運動習慣がある人が最も低く、運動習慣と犬の飼育には相乗効果はあるようですが、何よりも大事なのは自身の意志で身体を動かす運動習慣のようです！