



健康づくり運動は、「ニコニコペース運動」が最適！

健康づくり運動の支援の柱としている「ニコニコペース運動」について、昨年度10月から3月に皆様が行ったエルゴメータ運動について調べてみました(週1回以上利用の方)

年代別ニコペ実施率の人数と割合(平均)

年代	10	20	30	40	50	60	70	80
人数(人)	1	5	4	9	30	33	36	3
割合(%)	0	16	42	22	24	43	40	50



ニコニコペース実施率BEST3

- 1 M.Nさん(70代) 実施率97% 利用回数50回
- 2 I.Sさん(70代) 実施率90% 利用回数40回
- 3 E.Jさん(70代) 実施率88% 利用回数65回

ニコニコペース運動時間BEST3

- 1 K.Hさん(70代) 時間 2,020分 利用回数137回
- 2 O.Kさん(70代) 時間 1,994分 利用回数137回
- 3 E.Jさん(70代) 時間 1,710分 利用回数137回

ニコニコペースの脈拍数をご存知ですか？

$$138 - \frac{\text{年齢}}{2} = \boxed{\quad} \text{拍/分}$$

施設閉館中の皆様の状況確認し、元のペースに戻していくように、安全で効果的な運動内容をご案内していきます。コロナに負けない体づくりを目指しましょう

久しぶりの運動は、短く・軽く・少なくで！

徐々に以前の運動強度や時間に戻していきましょう。継続することで体力の回復および維持・向上が期待されます

- 軽** ペダルの重さや筋トレの負荷を軽めに設定 2~3割減
50w ⇒ 40w
- 短** 自転車エルゴやトレッドミルなどの運動時間を短めに 3割減
20分 ⇒ 15分
- 少** 筋トレの種目数や回数、セット数を少なめに 3割減
6種 ⇒ 4種
3セット ⇒ 2セット

喉の渇きを感じる前に水分補給を行いましょう

のどの渇きは、脱水症状が始まっているサインです。熱中症や脳梗塞・心筋梗塞などは水分摂取量不足もリスク要因の一つです。早めに・こまめに補給をしましょう

皆様の協力があって、安心な環境が維持できます

コロナ感染拡大防止対策に、ご理解・ご協力のほど宜しくお願いいたします



使用後の運動機器の消毒



不要な会話を控える



一定の距離を開ける



正しくマスクを着ける

〇〇へあと一步

Vol.58 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。

認知症の一番の予防法は何といってもMCI(軽度認知障害)段階での早期発見です。例えば、「レシートを見ないで数日前の買い物を書き出す」などは、認知機能が低下してくると最初に苦手になる3大機能の1つ『エピソード記憶』といわれるものです。他には『注意分割機能』(同時に複数のことが的確に実行できる能力)と、『計画力』(新しいことを段取りして遂行する能力)があります。これらのうち今回はエピソード記憶を重点的に使ってコグニサイズ(認知症予防運動)を実践してみましょう！

やってみよう 「その場足踏み」、「ウォーキング」、「踏み台運動」、「スロージョギング®」等しながら行いましょう

【1人】2日前日記(記憶、言語、計算、理解)

・2日前の出来事の思い出し

①共通項目:年月日、曜日



②選択項目(日によってテーマを変えます)

- 例)・午前、午後の行動探索(時間、場所、乗り物)
・朝、昼、夜の食事(時間、メニュー、具材)
・買い物(時間、場所、品目、金額)

レシートなど見ないで行いましょう。
終わったら、紙にも書出してみましょう。

【2人以上】連想料理(思考、言語、理解、判断、記憶)

・何の料理か当て、最後は自身の回答を思い出し

①料理を決め、それに関連するヒントを出します。

- 例)・イタリア ・チーズ
・焼く ・ハム
・松田選手

ピッツァ！

②①を交互に5問ずつ出題します。

③最後に自身の回答(5つ)を多く答えられた人の勝ち!!
「ピッツァ、カレー、肉じゃが、わかめうどん、冷ややくこ」

噂の検証⑥ コロナ禍での身体活動量低下がメンタルヘルスに不調をきたす？

自粛生活による身体活動量の低下により発症が懸念される疾患や症状(生活習慣病をはじめ、認知症、フレイルなど)、コロナの重症化との関連については、これまでお伝えしてきた通りです。今回はメンタルヘルスとの関係について、見ていきましょう。コロナ禍でも精神的に安定した生活を送るためのコツとは！？

○ コロナ禍での身体活動量の低下はメンタルヘルスに不調をきたす？

そら、不調をきたすでしょ！



「毎日、新規感染者数などのニュースを聞いてたら不安になるし、外を自由に歩けないって・・・やっぱり精神的に参っちゃうよ！」



いやいや、関係ないでしょ！

「自粛生活のお陰で、私は好きな映画鑑賞の時間がとれたり、リモートワークで会社へ行かなくて良い分、精神的には前より楽しくらいよ！」

意見が分かれそうなところですね。長期の身体活動量の低下が及ぼすメンタルヘルスへの悪影響については、数多くの研究により証明されています。

今回は、それよりも短期間のコロナ禍における身体活動量の低下の影響が焦点になる訳ですが、あなたはどう思われますか？

○ 決め手は、身体活動量と画面を見る時間！？

米国の18～75歳以上の3,052名のコロナ禍でのアンケート調査の結果 (Meyerら,2020年)

身体活動ガイドラインの基準を下回るようになった群
パソコンやテレビを見る時間が増えた群



うつ症状、孤独感、ストレスが増加し、肯定的な精神的健康度が下がっていた！

全体的に身体活動量は低下していた中で、コロナ禍前は、身体活動ガイドラインの基準を満たしていたのに、自粛生活で基準値を下回った群と自宅でテレビやパソコン画面を見る時間が増えた群はメンタルヘルスに不調をきたしていました。

結論として、正に身体活動が精神的な安定に直結する！画面を見る時間を減らして、動く時間を増やさなアカン！その先に安寧が訪れるです。

今日の三分体操

自重トレ③背筋強化(広背筋、脊柱起立筋)

- 筋力トレーニング(左右交互各10回、2～3セット)
- ストレッチ体操(各20～30秒)

「スイミング：腕脚対角あげ」

①うつぶせで両腕脚を伸ばし、息を少し吐いてお腹を凹ませておきます。



②うつぶせで両腕脚を伸ばし、息を吐いてお腹を凹ませながら右腕と左脚を上げます。



腕や脚で床を押さない

③腕脚の組み合わせを交互に①と②を反復します。

チャレンジ 【基本姿勢】両腕脚を浮かした状態
この姿勢から腕脚交互に反復しましょう！



腰痛が気になる方は、無理に手足を上げ過ぎないようにしましょう。

痛みがある時は中止しましょう。

指導員 Y.Y

1) 猫の背伸びのポーズ

手は肩幅、脚は腰幅に開き、四つ這いになります。頭を下げ、背中を丸くします。



猫が背伸びをしているようなイメージ

2) チャイルドポーズ

脚は腰幅に開き、背中を丸くしたまま腰を後方へ引き脱力します。

おでこは床面につける



肘は曲げ床面につける