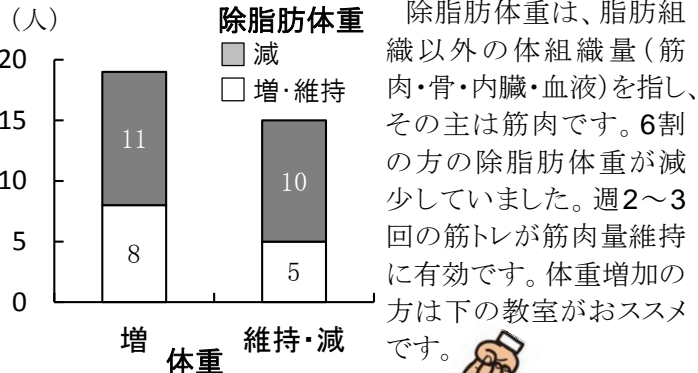




宇美町町制施行100周年を迎える年に世の中が大きく変化しました。133日間の閉室期間前後の体力の変化を確認すると、体力・筋力の低下を目の当たりにし、運動継続の重要性を感じました。今後も利用される皆様の支援ができるよう努めてまいります。引続き、感染対策にご協力をお願い致します。

### InBody測定結果速報

今年1月と9月の測定結果を比較し、人数を集計しました。



### スロージョギング®教室 前期参加者募集

昨年度は数か所で実施し好評でしたが、新型コロナの影響で全日程行えませんでした。今年度はバージョンアップして5回連続教室として開催します。日程はポスターをご確認ください。ぜひ、ご参加ください。



申込み先  
宇美町役場 健康福祉課 TEL092-934-2243

### ミニレッスンスター

ミニレッスンを先着順、予約制(人数制限:5人)で再開します。

参加希望の方は予約時に「レッスンに参加します!」とお声かけください。

①11:00~ ②14:00~ ③17:00~  
※3日(土)、10日(土)は健診のため①12:00~②14:30~③17:00~

火・水	木	金・土
コンディショニング	筋トレ	ストレッチ&ヨガ

### 10月お知らせ

ハピネスで健診があるため予約開室時間に変更になります。

	①	②	③
3・10日(土)	11~13時	13時30分~15時30分	16~18時
レッスン	12時~	14時30分~	17時~
4・11日(日)	11~13時	14~16時	-



LOPSニココニコページチャンネル

QRコードを読み取るか、  
検索してご視聴ください

## 〇〇へあと一步

vol.52 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。

昔なつかしの思い出話に花が咲くことって楽しいですね。そうかと思えば、つい数秒前のことでも忘れてしまうことってありませんか? 記憶を定着させる重要な役割にMAPKという細胞外の信号を細胞内へ取り込む働きが促進し、そのスイッチを入れるためにドーパミンという脳内物質が必要となる事が発見されました(2020.4,市之瀬ら)。ドーパミンは中等度の有酸素運動(つまりニココニコペース運動)時に多く分泌されるのは周知の事実です。身体活動量が減少し、全身持久力が低下する40代頃から『認知症』の予備軍である軽度認知障害(MCI)が増加するのもこれらとの関係があるかもしれません。楽しく予防策を講じましょう!

👉 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

### 2拍子、3拍子(理解、学習、計算)

- ①右手と左手を高く上げます。
- ②右手: 棒を描くように上下に指を動かす。  
左手: 三角形を描くように動かす。



- ③慣れてきたら、②の動作を1から100までかぞえたり、100から1までかぞえながら行いましょう。

### 「五十音」しりとり(記憶、思考、言語、判断)

- ①五十音順に答えていきます(ルールはしりとりと同じ)。慣れてきたらお題を設定してみましよう。
- ②最初の人から『あ』から始めたら次の人は『い』から始まる言葉でつなぎます。最初はどの文字から始めても構いません。



# 噂の検証 ⑤4 運動を中止した場合、運動効果ってどのくらい持続するの? (高血圧編)

運動効果は、食事や睡眠と同様に溜めておくことができないため、定期的・継続的に実践することでその恩恵を受け取ることができます。そして、その恩恵を受けるまでには一定の期間が必要なものを皆さん身をもって体験されていると思います。では仮に運動を中止した場合、獲得した効果はどのくらい持続するのでしょうか?

○ 仮に、9ヶ月間の運動で下がった血圧はどのくらい持続すると思いますか?

○ 降圧薬を服薬中の高齢者(平均年齢75歳)グループが1回30分、週3~6回のニコニコペース運動を実施

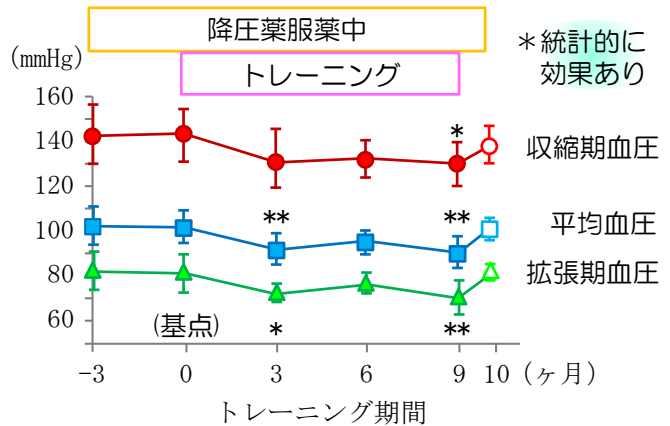
(Motoyamaら, 1998)

「そりゃ、がんばった期間と同じだけ持続するんじゃない? だから、9ヶ月!!」

「がんばった期間よりも短いと思うから、3ヶ月くらい? かしら」



「体重なんかもすぐに戻っちゃうから1ヶ月も持続しないんじゃない?」



9ヶ月間のニコニコペース運動で血圧は下がったものの、中止後は1ヶ月しか持続しなかった。結論として、中止1ヶ月後までしか持続しない。ニコニコペース運動を歯磨き並みの習慣に! です。

## 今月の三分体操

### ゴムチューブ① 体幹トレーニング

強度はチューブの長さで調整しましょう。強度を上げたいときはチューブを短くします。痛みがある時は中止しましょう。

指導員 S.K

#### 1. 筋力トレーニング(呼吸を止めないように行いましょう)

- 足を腰幅に開き、チューブを巻きまわす。  
  
緩まないように巻く
- 手は肩幅、足は腰幅にして腕立て伏せの準備姿勢のようにします。  
  
体の軸を真っ直ぐ  
頭からかかとまで一直線
- 右足の膝を伸ばしたまま床から上げます。(5~30秒保持)  
  
腰は反らない  
上げる足の高さで強度を調整  
反対も行う

#### チャレンジ

②の姿勢の時に肘を床につけて体を支えます。(5~30秒保持)



骨盤を傾けないように!

#### 2. ストレッチ体操

- 体幹  
仰向けになり両膝を立て、両手でチューブを持ち、背伸びをして30秒保持します。

- 太もも裏~お尻  
①右の足裏にチューブをかけ、足裏を天井へ向けるよう上げます。  
②息を吐きながらチューブを体の方へ引き寄せ、30秒保持します。  
反対も行う

膝は軽く曲がっても良い