



InBody(高精度体成分分析装置)測定結果速報

199名が測定に参加されました。今回は結果表の右下、「内臓脂肪レベル」に着目しました。内臓脂肪が多いと「糖尿病」や「高血圧」などの生活習慣病を引き起こしやすくなります。

腹部CT検査により、臍の位置で内臓脂肪面積(断面積)が100cm²以上を「内臓脂肪型肥満」と判定します。これが、レベル10に該当します

レベル	男性	女性
10以上	43人(54%)	79人(66%)
10未満	37人(46%)	40人(34%)

内臓脂肪を減らす方法

それは、やはりニコニコペースの運動です。5分程度のウォーキングを細切れでOK！より効果的な方法を知りたい方は右のスロージョギング®教室に是非ご参加ください。



生活習慣病予防改善月間

毎年2月は腹囲測定月間です。腹囲測定に加えて「食事バランス・チェック」を行います。ご参加ください。

大好評 1時間レッスン

うきうきエアロ	15日(土)	} 14時～15時
エアロ&ヨガ	22日(土)	
やさしいピラティス	12日(水) 26日(水)	
整えるヨガ	6日(木) 20日(木)	

スロージョギング®教室開催

スロージョギング®とは「隣を走る人と話ができる程度の運動強度」で行うジョギングです。子どもから高齢者まで幅広い世代が簡単に始められます。

スロージョギング®の5大効果

- ①体力アップ
- ②減量・メタボ改善
- ③生活習慣病予防・改善
- ④脳機能改善
- ⑤がん予防



場所	1回目	2回目
ハピネス	2月25日(火)10時～	3月4日(水)10時～
まなびや・うみ	3月 3日(火)13時～	3月10日(火)13時～
南町民センター	2月21日(金)10時～	3月13日(金)14時～
し〜ず・うみ	2月13日(木)13時～	3月5日(木)13時～
井野小学校	2月16日(日)13時～	3月1日(日)13時～

時間: 各2時間

申込: 指導員へお伝えください

私がお待ちしております♡



閉室	2月11日(火) 建国記念日
	2月23日(日) 天皇誕生日

〇〇へあと一步

Vol.45 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。

「メモを書いたけどどこへやったっけ」とか、「電話に登録してるけど誰だっけ」そんなことありませんか？認知機能(記憶、判断、計算、理解、学習、思考、言語)が低下しているかもしれません。放っておくとMCI(軽度認知障害)や認知症へと進行する場合があります。認知症予防に有効な有酸素性運動やコグニサイズ(認知課題+有酸素性運動)を日々続けましょう！

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(R)」等しながら行いましょう

時間で足し算・引き算(記憶、計算、理解、言語)

- ①現在と朝起きた時間
足し算：11時50分+6時15分=18時05分
引き算：11時50分-6時15分= 5時35分
(昨晚寝た時間など色々変えてみましょう)
- ②そのとき何していたか思い返し、言葉にする
18時05分は…



「友達とジムへ行きテニスをした頃だわ！」

食べ物しりとり(思考、判断、言語、記憶)

- ①基本的なルールは『しりとり』と同じで、答えを“食べ物”に限定します。
- ②慣れてきたら2人前のお題から答えます。

トマト

しいたけ、削りぶし、しらす

トマト、とうもろこし

とうもろこし、しいたけ、削りぶし

トマト、とうもろこし、しいたけ

噂の検証④⑥ 中程度の有酸素運動を10回くらいすれば、記憶力は高まる?

「最近、名前が覚えられない」「すぐにアレよ!アレ!!と代名詞で話してしまう」など、記憶力の低下を感じている方に吉報です。中程度の有酸素運動(ニコニコペース相当)の実践が記憶力を高めるとの論文が発表されました。では、何回運動すると記憶力は高まると思いますか?

○ 何回くらいすれば、記憶力は高まる?

「回数は分からないけど

やっぱり、3か月間くらいは必要じゃないかしら」



「さっぱり分からないけど10回くらいすれば、脳の中も変わってくるのでは?」

「私は思い切って、1回よ!

その方が夢があるじゃない」



など、様々なご意見がありそうですね。補足ですが、今回取り上げる報告は、記憶力の中でも短期記憶についてです。運動前や運動中に覚えた単語の正当率を調査した報告になります。

さあ、あなたはの予想は何回でしょうか?それでは、見ていきましょう!

○ 有酸素運動をたった一回行った結果…

(Ali Siddiquiら, 2018年より)

結論:運動直後と25分後の記憶力検査において

- ✓ 運動前に覚えた群は、運動中に覚えた群や非運動群(対照群)よりも25分後の時点で記憶していた単語数が多かった。
- ✓ 運動前及び運動中に覚えた群は、非運動群よりも25分後の時点で、一旦覚えた単語から連想して似通ったものを言う偽記憶の単語数が少なかった。

何かを覚えた後に、たった一回運動するだけで記憶力が高まり、運動前や運動中に覚えたものほど正しく記憶されていたのです。

結論として、何かを覚えた後にはニコニコペース運動を行う!そうすることで、記憶が定着しやすくなる可能性が出てきました。

今月の三分体操

ミニボール⑭ 首回りのトレーニング

ミニボールは空気の量で大きさと弾力を調整できます。ミニボールの代わりにタオルなどを使っても構いません。痛みがある時は中止しましょう。

今回のボール空気量目安

6割

指導員 M.M

1.首周りのリラクゼーション

基本姿勢

(脚の位置) ①うんうん(立て揺らし)

20回程
反復

②いやいや(横揺らし)

20回程
反復



ぎょうがい
仰臥位で膝を立て、脚を腰幅に開き、首下にボールを入れます。

「うんうん」と小さなうずきを繰り返します。

「いやいや」と小さな首振りを繰り返します。

2.首周辺の筋力トレーニング(ストレートネック改善)

スタートポジション

(脚の位置) 肩・肩甲骨を持ち上げる

10秒
キープ

チャレンジ

5秒
キープ



仰臥位で膝を立て、脚を閉じ、後頭部下にボールを置きます。

息を吐きながら肩、肩甲骨を上げ、腰、両手、頭で体を支えます。

膝を伸ばした姿勢から、息を吐きながらお尻を上げ、脚、両手、頭で支えます。