



噂の検証 ⑨ 中年期の全身持久力レベルが将来の健幸な人生を左右する！？

新年おめでとうございます。本年も皆さまのお役に立てる情報をお届けできるように努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。さて、これまでも全身持久力(以下:体力)を高めることが健康に直結することをお伝えしてきました。中年期の体力を高めておくことで、将来の〇〇の発症率を抑えられることはご存知でしたか？見ていきましょう。

〇 体力を高めておくのと何の発症率が抑えられると思いますか？

〇 中年期の高体力群は認知症の発症率を大幅に抑えられる可能性あり！

[Horderら
2018年]

メタボじゃない！？



「全身持久力ってマラソン型の体力だったわよね？
じゃあ、メタボじゃない！？」



認知症でしょ！？

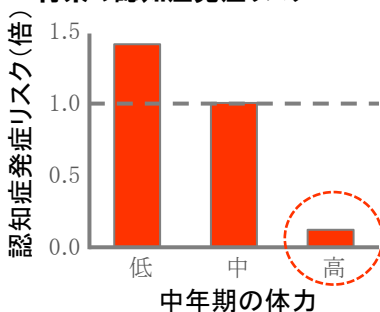
「【将来の…】で閃いたよ。
私は聞き逃さないよ。認知症でしょ！？」

皆さまはどちらだと思われますか？どちらも可能性
がありますね。

実は…どちらも正解です！

その中で今回は、44年間もの長期に渡って体力と認
知症の発症率との関係について追跡調査を行った貴
重な研究をご紹介します。

中年期中体力群を1.0倍とした時の体力別
の将来の認知症発症リスク



← 中年期に高体力だった
群では将来の認知症発
症リスクが大幅に抑え
られていた！

中年期に高体力だった群は、その他の群に比べて認
知症を患った割合(発症リスク)が大幅に低くなっ
ていました！やはり全身持久力が肝なのです。

結論として、中年期の体力は将来の健幸な人生を左
右する！現状の「全身持久力」は5分程度の自転車
運動で確認できますので、施設の運動指導員にご相
談ください！それでは、今年も1年がんばるぞ！

〇〇へあと一步

Vol.80 栄養

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。
今回は寒い冬を元気に過ごすための“栄養”について紹介します。

冬は体を温めようと熱エネルギーの産生が高まります。そこで、大事になってくるのがエネルギー
を産生するための補酵素の役割を持つビタミンB群やビタミンCです。そして、これらを上手に摂取
することで疲労回復やリラックス効果が高まったり、髪や肌が健康に保たれたりするだけでなく、動
脈硬化の予防効果も期待できます。また、冬は鉄分不足になりがちです。バランスのよい食事を心
がけ冬場は特にビタミンB群・Cと鉄分を積極的に摂り、元気に冬を過ごしましょう。

👉 やってみよう: 冬ほど大切な栄養素摂取で元気なカラダ

ビタミンB群

ビタミンC

鉄分

マグネシウム

糖・脂質・蛋白質の代謝を促
進し、熱産生で身体ぽかぽか

抗酸化作用や体内に侵入
した異物を解毒

赤血球の材料で、血液
循環の悪化を防止

寒さで固くなった筋肉や血管
を復元



水溶性ビタミンなので鍋など
はズまで美味しく頂くと👍

果物摂取は「朝:金、昼:銀、
夜:銅」朝が超オススメ！

ココアは鉄吸収を補助。
寒い時はホット一息👍

慢性的不足は心疾患のリス
クを高めるので要注意！

マンスリーチャレンジ

脚力UP！むくみ解消



①壁に手を添え
片脚立ちをします

②膝を伸ばし、
かかとを上げます
※ ①②を10回繰り返しましょう



1月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

実施した日に○を付けましょう！

三分体操

横になったまま出来る運動⑨ 脇腹、腰

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。

指導員 M.Y

1. 筋カトレーニング(10~20回程度×1~3セット)

横臥位側屈(腹斜筋)

①横向きに寝て両方の股関節と膝を90度に曲げ、両腕を伸ばして床(下)側の腕に頭を乗せます。



②①の姿勢のまま天井側の肘だけ90度に曲げ、曲げた肘を骨盤に近づけていきながら上体を真横に起こします。①⇔②を繰り返します。

目線は曲げた肘へ

余裕があれば
天井側の足を上げる



反対側も行います

2. ストレッチ体操(各20~30秒)

1) 仰臥位背伸び(腹斜筋)

仰向けに寝て足は腰幅、手は肩幅で背伸びをします。

肘は曲がってもよいので脱力



2) 仰臥位側屈(腹斜筋)

1)の姿勢から右手と左手を重ね、右足も左足にくっつけ「くの字」になります。



余裕があればくっつける
のではなく足を上に乗せる

反対側も行います