

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



6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

実施した日に○を付けましょう！

三分体操

ながら運動 ③ 大腿四頭筋など

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 Y.H

1.腰掛け/立ち上がりながらスクワット(5秒以上)

1) 基本のスクワット運動 (膝痛予防、階段昇降が楽に)
足を腰幅に開き、つま先と膝は正面に向けてゆ〜っくりと立ち・座ります。

目線は正面

手は
太ももの上

つま先と
膝は正面



足裏安定の
3点を意識
しましょう

テーブル等に
手を添えても
OK



2.太もも表～股関節のストレッチ体操(20秒程度)

1) 椅子に座ったまま

椅子に横向きで座り、後方へ引いた片足(足首や足の甲)を手で持ち、膝を後方へ引きます。

上体は
真っ直ぐ
起こす

膝を曲げにくい場合

片脚をしっかり
後方へ引き、
上体を真っ直
ぐ起こします。



膝は体より後ろ



膝は体より後ろ

2) 片足スクワット運動

1)の姿勢で片足を少し後ろへ引いてつま先をつき、バランスをとりながら片脚(軸脚)でゆ〜っくりと立ち・座ります。

目線は正面

手は片側の
太ももの上

つま先と
膝は正面

テーブル等に
手を添えても
OK



2) 床面に座ったまま

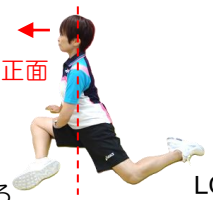
片手を体の横につき、その手の方へ上体を少し傾けます。ついた手と反対の足を後方へ引き、1)と同様に足を手で持つか、脚を後方へ引き、上体を起こします。

目線は正面

目線は正面



膝は体の
中心より後ろ





噂の検証 96

梅雨時期は運動不足になる！？

嫌われ者の梅雨の季節が到来です。湿度が高く、雨の日が続くと外出するのがつい億劫になってしまいますよね。皆さんも、「今日は雨だから一日おうちで過ごそう」なんて日があるのではないのでしょうか？今回は、降水量と身体活動量の関係を調査した研究をご紹介します。雨の影響で身体を動かす量はどれくらい変わるのでしょうか？

○ 皆さんは雨の日をどのように過ごしますか？

○ 一日の降水量とLMVPAの関係

雨の日の過ごし方ランキングTOP3
(macaroniアンケートより)



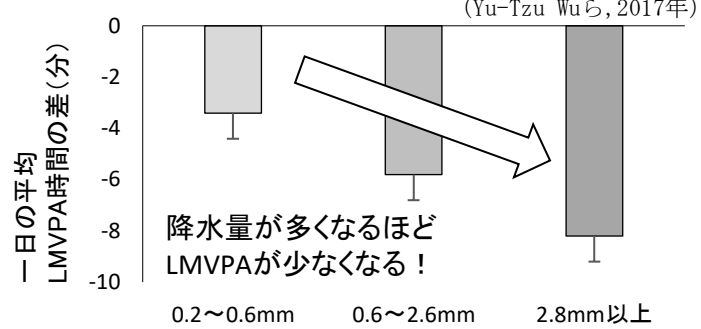
1位 ドラマ・映画鑑賞



2位 ぼーっとする



3位 料理



一日の降水量が0mmの日を基準とした場合、2.8mm以上の日では、LMVPAが一日あたり8分少ないという結果でした。たったの8分と思うなかれ！今より10分多く身体を動かすことで健康寿命は延伸することが分かっており、ちょうどその分を損失していることになるからです。

結論として、雨の日に屋外での活動量が低下することは仕方がないことですが、そういう日こそ、運動施設を利用して活動量を維持しようです♡

雨の日は室内で活動強度が低い生活を送る方が多いようですが、皆さんはどうでしょうか。

今回は高齢者における降水量と軽度～活発な身体活動（以下、LMVPA）の関係について調べた研究をご紹介します。雨が降ると身体を動かす量はどれくらい変わるとおもいますか？かなり致命的な減少量のように！

〇〇へあと一歩

Vol.83 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。

厚生省研究班(九州大学・二宮利治教授ら)により、認知症患者が2030年に523万人になるとの推計が報告されました。今回の結果は、2014年調査で報告された744万人を3割ほど下回っており、これは「健康意識の高まりや喫煙率低下等が背景にある」と分析されています。意識を高め、良い習慣を身に付けることで、未来は変えられるということです。そこでおすすめしたいのが、ニコニコペース運動とコグニサイズ（「コグニション＝認知」+「エクササイズ＝運動」）を合体させたニコグニサイズ(弊社考案)です。認知症に加えて、生活習慣病全般に対する予防効果が期待できます！

👉 やってみよう:ニコニコグニサイズ

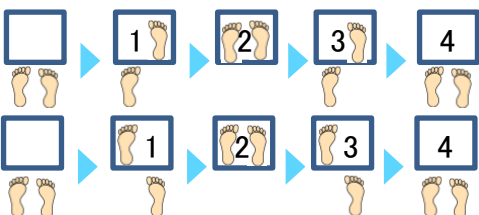
のぼってタッチ(判断、学習、理解、計算を鍛える)

なぜなぜ(記憶、言語、思考、理解を鍛える) ?

踏み台や階段を昇り降りしながら

運動しながら解いてみよう

【足の運び方】



右からのぼって
左からおりる

左からのぼって
右からおりる

- ①のぼる足と反対の腕を前に伸ばします(グーorパー)
- ②20～30回を目指して行ってみましょう

問1) 眠りながらやるスポーツは？

問2) 朝になると吠えてくる植物は？

問3) 牛に酢を塗ると鳴いて変身、何のスポーツ？

問4) 夏に食べる揚げ物は？

問5) 7回夕方来るのは何月何日でしょうか？

ちょっと簡単だったかなあ 次回もお楽しみに…

