

# 中央体育館だより

2023.11

急に朝晩が冷え込み始め、冬の前触れを感じる季節になってきましたね。涼しくなると、暑い時期より水分補給の量や回数が減ってしまいがちです。冬こそ水分不足にご注意くださいね♪

## 今日から始める「認知症予防」！！

日本では、超高齢化が進み、近年では認知症患者数の増加が大きな問題となっています。「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」の推計では、2025年には、**65歳以上の5人に1人程度が認知症になると予測されています。**

また、認知症は一般的に高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症する「若年性認知症」というものもあります。若年性認知症の発症年齢は平均で51.3歳。発症者の約3割は50歳未満であり、認知症予防のトレーニングは何歳から始めても早すぎるということはありません。

## デュアルタスク(二重課題)で認知症予防♪

認知症の予防には、頭と身体を同時に動かすような(二重課題の)トレーニングを行うことが推奨されています。

特に、国立長寿医療研究センターが開発した、全身を動かす運動と頭で考える課題とが組み合わさった「コグニサイズ」が有名で、「**脳トレ**」だけでなく、「**同時に身体も動かす**」ことがポイントです。

例)コグニステップ(ステップ+3の倍数で拍手)

左右にステップを踏みながら、同時に1~30まで数え、数字が**3の倍数**の時に手を叩きます



30  
まで  
続ける

# スポーツ教室に参加しませんか？

中央体育館主催のスポーツ教室に参加して、楽しく運動しませんか？

## らくらくトレーニング

1回完結型の健康運動教室です。  
10月から実施日が火曜日に変更になりました！



- ◆ 日時 毎週火曜日 15:30～16:30
- ◆ 料金 400円/回
- ◆ 申込 毎週金曜日から翌火曜日分の受付開始。電話予約のみ。

## レクダンス教室

懐かしのヒット曲にあわせて、オリジナルのレクリエーションダンスを踊る教室です。



- ◆ 日時 12/7～1/25（木曜日）  
12/28、1/4は除く  
15:30～16:30
- ◆ 料金 400円/回
- ◆ 申込 毎週木曜日から翌週分の受付開始。電話予約のみ。

## 個人利用するには事前予約が必要です

トレーニング室と弓道場以外のお部屋を個人利用される場合（例：卓球、バドミントン、バスケットボール、ダンス等）は、電話による**事前予約が必要**です。毎週月曜日（休館日の場合は翌日）に、翌週分の予約の受付を開始します。詳細は、中央体育館のHPにてご確認ください。

### すき間時間に、足腰強化トレーニング ～かかと上げ～



- ✓壁に手をつき、ゆっくりとかかとをあげます。
- ✓10秒キープした後、ゆっくりかかとを下ろします。

**10回×2セットを  
目標に行いましょう！**

※痛みがある場合は、お早めにかかりつけ医にご相談ください。

中央体育館 11月の休館日 11月20日(月)  
〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5  
TEL: 741-0301 FAX: 741-0617



Facebook



Instagram



旧Twitter