



# 中央体育館だより

vol.4



じめじめした気候は、熱中症に注意が必要です。こまめに水分と休憩を取りながら運動しましょう。梅雨が明ければ、ついに夏がやってきます。夏も運動を続けて暑さに負けない体力をつけていきましょう♪

## 頭とカラダを同時に動かすことが大切です♪

頭を使ったトレーニングとして、「脳トレ」は多くの方に浸透してきているのではないのでしょうか。

近年では、認知症予防の観点からは、座ってじっくり頭を使う課題（クイズや計算など）や、体の一部を動かしながら考える課題（じゃんけんなど）の、いわゆる「脳トレ」だけでなく**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。

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ものは、「コグニサイズ」と**呼ばれています。その「課題」については、あまり考えなくても簡単に達成できてしまうものではなく、注意を払わなければ達成できないような課題でなければならない、とされています。

## 日常からコグニサイズをやってみよう！

「コグニサイズ」には、コグニステップやコグニラダー、コグニウォークなどたくさんの種類がありますが、今回は1人でできるものをご紹介します♪

### ① コグニステップ(ステップ+3の倍数で拍手)

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。



### ② コグニウォーク(ウォーキング+計算)

① ウォーキングは、いつもより少しだけ大股で、少しだけ早く歩きましょう。

- ◆上半身を起こす
- ◆しっかりけり出す
- ◆手はしっかり後ろに振る
- ◆かかとから足を下す
- ◆腹筋は締めておく

② 歩きながら、100から7を順に引く計算をしてみましょう。それができたら今度は違う数字を引いてみる、など、難易度を徐々にあげていきましょう。

**計算だけでなく、しりとりでもOKです♪**

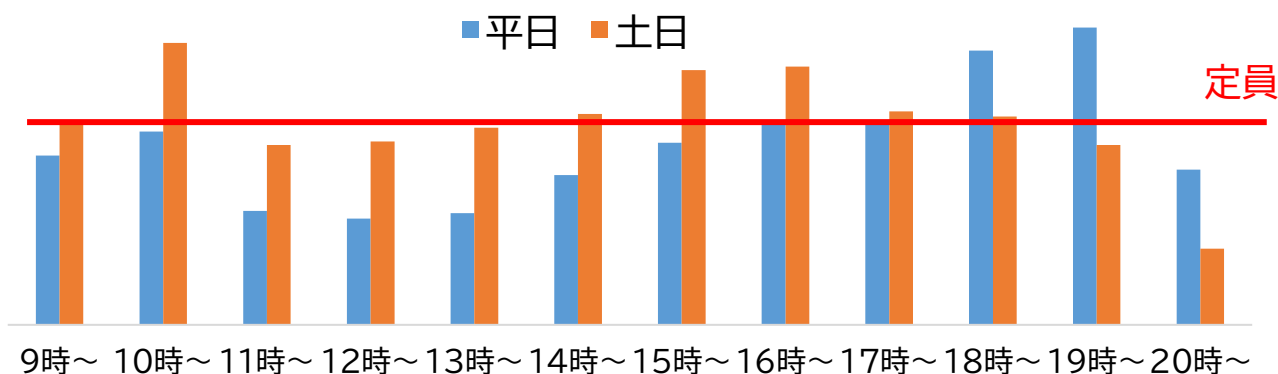


## トレーニング室の定員を増員します！

現在、感染症予防対策のため、トレーニング室の入室者数に制限を設けているところですが、福岡市からの制限緩和要請を受け、**7月4日(月)から定員を30名に増員**することといたしました。

引き続き感染症対策の徹底に努めてまいります。また、混雑時には、機器を譲り合ってくださいようにご協力をお願いいたします。

### トレーニング室混雑状況(時間帯別利用人数)



## 「オンラインヨガ教室」開催中♪

今年度初の教室開催となった「オンライン de よかYOGA」教室を6/15(水)から週1回(全6回)で実施中です♪参加者の皆さまは、家事の合間に、子育てのすき間時間に、ヨガを楽しまれているようです♪

8月にはオンラインピラティス教室の募集が始まりますので、お楽しみに！！



### ～家の中でも体を動かそう～

10回×3セットを  
目標にしてみましょう♪

腰が反らないように  
気を付けましょう！



両脚を床から10cm程度あげて5秒キープ。



### おなか・股関節のトレーニング

真上よりも少し低い  
位置まで両脚を上げ、  
ここでも5秒キープ。

ゆっくり脚をおろして、  
繰り返します。

※痛みがある場合はすぐに運動を中止し、無理のない範囲で行ってください。

中央体育館 7月の休館日 7月19日(火)

〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5

TEL: 741-0301 FAX: 741-0617

