令和6年 2月号 Vol.87
筑前町エクササイズスペース

エクスペ新聞 運動のウソ！？ホント！？

がんと身体活動は本当に関係する！？

人生のうちにがんと診断される確率は2人に1人と言われています。これまでもがんと身体活動量が関連していることを紹介してきました。しかし、これには様々な要因が複雑に重なり合っていて、本当に関係しているかどうか因果関係までは証明されていませんでした。しかし、ついに因果関係までもが明らかにされはじめたのです。

○ 因果関係が証明可能な新たな研究方法
～メンデルランダム化解析～

何が新しいかというと、これまでの研究と違って遺伝子の型をそろえることで、様々な関連因子の影響をできる限り排除したという点じゃ。

これにより、同じ遺伝子を持つ者同士の身体活動量の違いが、がんの発生率を左右するのかどうか、より明確な因果関係を明らかにできるんじゃ。

科学の発展っていうものはすごいのぉ～。

へぇ～という感じですね。

今回は、女性の罹患率第1位※と言われる乳がん（国立がん研究センター発表）について、10万人以上のヨーロッパ人女性を対象に調査された研究結果をご紹介します。

※補足情報：男性の罹患率第1位は前立腺がんです

○ 乳がんと身体活動量等の関連

［Dixon-Suenら 2022年］

どれが関連していると思いますか？

総身体活動量

活発な身体活動量

座位時間

なんと、全てが乳がんの発生率と関連していました！

遺伝子の型を合わせて分析した結果、乳がんは、総身体活動量と活発な身体活動量が多いほど、座位時間が短いほど抑えられており、全ての身体活動との関連が認められました！身体を動かすって凄い！！

結論として、身体活動と乳がん発症の因果関係が明らかになった！まずは、座位時間を減らすことから始めてみませんか？ブレイク30に取り組みましょう。

三分体操

横になったまま出来る運動 ⑪胸、上腕

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。

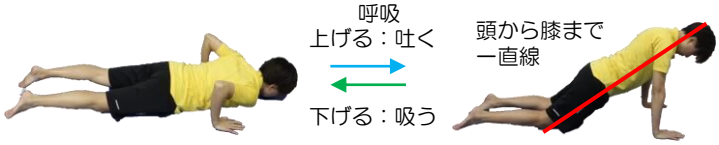
指導員　A.O

1. 筋力トレーニング（5～15回程度×1～3セット）

A.伏臥位腕立て（胸筋群、上腕筋群）

① うつ伏せになり、胸の横に両手をつきます。

②①の姿勢から膝をついたまま両肘を伸ばし、上半身を持ち上げます。



【チャレンジ】 Aの①と同じ姿勢から足の体勢を変え、両肘を伸ばします

B.膝立ちチャレンジ
両膝はついて足を浮かせた状態で行ないます。

C.つま先立ちチャレンジ
両足を揃え、つま先を床につけた状態で行ないます。

2.ストレッチ体操（3～5呼吸※×5～10回）

横臥位胸開き（胸部）

①横向きに寝て、両膝を軽く曲げます。
両手は胸の位置で前方へ伸ばし、手のひらを重ねます。

呼吸
開く：吸う
閉じる：吐く

目線は開く手の指先

②上に重ねた手のひらで体を伝いながらゆっくりと反対側へ持っていき、胸を開きます。

※呼吸
胸を開いたまま呼吸を
3～5回繰り返します

反対側も行ないます

LOPS

○○へ あと一歩

Vol.78脳活

健康、元気、長寿など様々な目標（○○）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）の認知機能を鍛えて認知症を予防する“脳活”を紹介します。

冬場は夏場よりも認知機能が低下しやすいとの報告があります（Limら，2009年）。その原因として、冬は日照時間が短く脳内セロトニン分泌量の減少による睡眠の質の悪化や、寒さによる不活動が考えられていますが、運動はセロトニンの分泌量を高め、不活動を解消します。そこでおススメは、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」）を合体させたニコニコグニサイズ（弊社考案の造語）です。ニコニコグニサイズで効果的・効率的に認知機能の維持・向上に努めましょう！

やってみよう：ニコニコグニサイズ

上ってL字（判断、学習、理解、計算を鍛える）

踏み台や階段を昇降しながら頭を使おう

【足の運び方】

「3と4」の足運びは、階段の場合は1段上った所で右へ一歩移動します。50回の昇降を目指しましょう！

2回繰り返し、反対足からも行う。

なぞなぞ（記憶、言語、思考、理解を鍛える）

運動しながら解いてみよう

問1）冬眠したのに疲れているように見える動物は？

問2）なかなか完成しない冬の果物は？

問3）寒いと下へ伸び、暖かいと上へ短くなるのは？

問4）車輪で遊ぶスポーツは？ もぐもぐ

問5）氷点下ちょうどにお母さんが食べるのは？

簡単だったかなぁ　次回もお楽しみに…

令和5年度 2月の日程

筑前町民限定

無料 予約不要

メール登録はこちら→

小学校開催は6日（火）三輪 小学校体育館です！

受付　18時30分～　　開催　19時～21時

コスモスプラザ

午後【14時～17時】
13日（火），27日（火）
レッスン ①14時15分～15時
②16時～16時45分

夜間【18時～21時】
8，15，22，29日（木）
レッスン ①18時15分～19時
②20時～20時45分

ちくぜん少年大使館

午前（9時～12時）
3日（土）
レッスン ①9時15分～10時
②11時～11時45分

夜間（18時～21時）
21日（水）
レッスン ①18時15分～19時
②20時～20時45分

☆【追加日程のお知らせ】3月26日（火）18時～21時コスモスプラザ☆

2月は「全国生活習慣病予防月間」です。皆さまは生活習慣病の予防や改善のために“運動・栄養・休養”どのようなことに取り組まれていますか？