令和5年 5月号 Vol.78
筑前町エクササイズスペース

エクスペ新聞

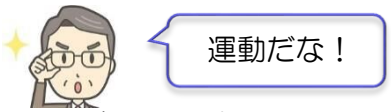
運動のウソ！？ホント！？

認知機能向上に効果的なのは栄養よりもやっぱり運動ですって！？

認知機能低下の原因とされているアミロイドベータ（Aβ）をご存じですか？これは“脳内のゴミ”とも言われ、高脂肪食の摂取が多いと蓄積するとされています。しかし、高脂肪食を多量摂取させた肥満型マウスに栄養、運動、またはその両方から介入した場合では、Aβ蓄積の程度に違いがあったのです。研究結果を見ていきましょう！

○ 認知機能向上には栄養？運動？それとも両方？

「身体を造る基本は食事なんだから、栄養が一番に決まってる！」

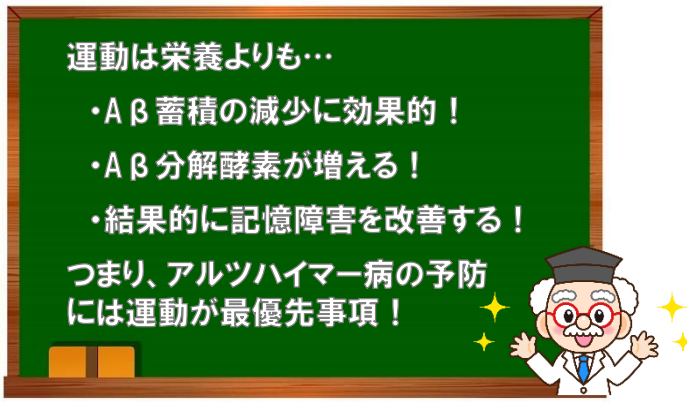


「鍛錬なくして健康・認知機能維持はあり得ない！今回も運動だな」

「どっちの方が大事とかないでしょ！どうせなら両方した方が鬼に金棒よ！！」

全て良さそうな感じはしますが、皆さまはどう考えましたか？今回は“Aβの蓄積”に焦点をあてた結果をご紹介します。

○ 認知機能向上には栄養よりも運動！(Maesakoら，2012年)



さらに、Aβの蓄積や認知機能に対する運動と栄養の併用療法の効果は、運動のみの場合と効果に差はなく、運動の方が認知機能向上に効果的！と報告されています。

結論として、認知機能向上には運動しかない！これはもう、やるしかありません！！

三分体操

横になったまま出来る運動② 呼吸筋,大臀筋,脊柱起立筋 骨盤低筋群

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.H

1. 筋力トレーニング

1)ブレーシング（呼吸筋※）　※横隔膜、肋間筋、腹横筋、多裂筋等

①仰向けで膝を立て膝にボールを挟み、下腹部に手を置きます。

ボールの代わりにタオル等でもOK

膝と足を閉じる

②鼻から息を吸い、口から長くゆっくりと息を吐きながら、お腹に置いた手を軽く押し返すようにします。

（一呼吸1回×10回）

ボールを潰し内転筋と腹横筋への意識を高める

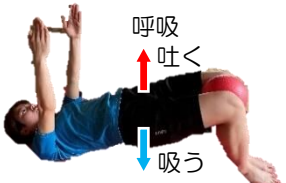
2)ヒップリフト（大臀筋、脊柱起立筋＋骨盤低筋群）

①仰向けで膝を立て膝にボールを挟み、両腕を天井へ伸ばします。

ボールを潰す

足を閉じる

②①の姿勢のままお尻を上げ、反復します。（5秒×10回：1～3セット）



腰が反らないようにお腹をへこませる

チャレンジ

②の姿勢で片膝伸ばす

骨盤は水平位

2.ストレッチ体操（各20～30秒）

1)背伸び

仰向けで息を吸いながら両肘を伸ばすように背伸びをし、ゆっくり息を吐きながら力を抜きます。

肋骨と骨盤の距離を広げるようにします

2)大殿筋と脊柱起立筋

仰向けで両膝を両手で抱えて腰を丸め、ゆっくり呼吸を繰り返します。

呼吸は止めずに繰り返す

背中側の肋骨と骨盤の距離が広がるようにします

LOPS

○○へ あと一歩

Vol.74栄養

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。今回は夏を元気に過ごすための“食習慣”について紹介します。

夏の暑さに負けないためにはこの時季から暑さに順応する体づくりが必要です。“食べた直後にすぐ変化する食べ物”は一時的な作用しかなく、本当の意味での夏バテ解消にはなりません。“普遍的に必要なもの”と“今必要なもの”をバランスを考えて食しましょう。そして何を食べるかと同じくらい大事なのが“誰と食べるか”、“いつ食べるか”です。夏バテを解消して、暑い夏の食事を楽しみ続けるために以下のような食習慣に取り組んでみてはいかがでしょうか？

やってみよう：夏を元気に過ごす楽しい食習慣

バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を彩りよくし、朝・昼・晩と三食摂りましょう

毎食が難しいときは、一日トータルで考えてみましょう

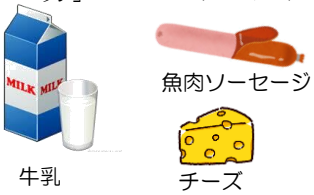
家族や友達との食事

心許せる人との食事は味覚が敏感になりより美味しい

会話があるとゆっくり食べ消化吸収がよくなります

運動後にすぐ食事

筋肉や骨をつくるためには「30分」がゴールデンタイム



食事がすぐできない時はたんぱく質だけでも摂取

就寝２時間前には完食

食べ物を消化して就寝することで眠りが深まります

2時間空けれないという時はよく噛んで消化の手助けを

令和5年度 5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9日（火）東小田 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～、15時～、16時～）

16，30日（火）

夜間（18時～、19時～、20時～）

11，18，25日（木）

ちくぜん少年大使館

午前（9時～、10時～、11時～）

6日（土）

夜間（18時～、19時～、20時～）

17日（水）

健康づくりの運動を楽しく実践しましょう！