



## 特別編 「ニコニコペース運動」シリーズ④

ニコニコペース運動を、どの程度行えば健康づくりに効果的なのでしょうか？高齢者と成人では推奨される身体活動量は異なりますが、今回は高齢者にスポットを当て、日常でどの程度ニコニコペース運動を取り入れると効果的かをお伝えします。具体例も交えながら解説していますので、ぜひ参考にしてください！

### ○高齢者に推奨される身体活動量

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では健康の維持・増進のために3メッツ以上の身体活動を週15メッツ・時以上\*行うことが推奨されています。個人差はありますが、ニコニコペース運動は約4~8メッツに相当するため、推奨条件を満たしており、あとは時間(量)が重要になってきます。

**※メッツ**とは運動や身体活動の強度を示す単位で、座位安静時の1に対して、何倍のエネルギーを消費しているかを表しています。また、**メッツ・時**とは、メッツに運動時間を掛けたもので、3メッツの散歩を2時間行ったら6メッツ・時となります。

掃除や買い物、庭仕事などの日常的な生活活動も立派な身体活動です。そこで、ニコニコペース運動と生活活動の組み合わせの実施例を紹介します。ここではニコニコペース運動を5メッツとしています。

### ○あなたのニコニコペース運動の必要量は？



週に5回30分の散歩(3メッツ)と週に1回1時間ほど床の雑巾がけ(4メッツ)をしているわ



3メッツ×2.5時間+4メッツ×1時間=12.5メッツ・時  
週1回30分のニコニコペース運動の追加で達成



テレビと読書三昧で、身体を動かすのは週1回2時間の庭いじり(3.5メッツ)くらいだ



3.5メッツ×2時間=7メッツ・時  
週3回30分強のニコニコペース運動の追加で達成

まずは今より10分だけでも多く身体を動かすことから始めてみてください。運動指導員と一緒に日ごろの身体活動量を確認して、ニコニコペース運動の頻度や時間の目標値を明確にしましょう！

## 三分体操

ながら運動⑪ 内転筋



←解説動画 [https://youtu.be/\\_o8Czz8b1DQ](https://youtu.be/_o8Czz8b1DQ)

### 1.内転筋のトレーニング

#### 1)椅子に座って(TV、読書、携帯をみながら)



【上から】



踵、つま先は閉じる

- ①両足を閉じ、タオルなどを丸めて厚みをつくり膝で挟みます。
- ②そのまま30秒程度ぎゅ〜っと挟みます。

### 2.内転筋のコンディショニング

#### 1)椅子に座って(5~10回×3か所)



- ①片手で反対脚の内腿の筋肉を掴みます。
  - ②筋肉を掴んだまま、腿を上下に揺らします。
- 内腿は大きく掴み、指に力を入れすぎない



- 脚の付け根
- 内腿の真ん中
- 膝の手前

上下に揺らす

#### 2)寝転がって



踵、つま先は閉じる

- ①仰向けに寝転がって膝を立て、膝の間に毛布などを挟みます。
- ②そのまま30秒程度ぎゅ〜っと挟みます。

#### 2)寝転がって(5~10回×3か所)



- ①横向きに寝転び、両膝を曲げます。
- ②上側の脚を軽く立て、その内腿の筋肉を片手で掴み腿を上下に揺らします。

リラックスして行いましょう！

### 【強度UP!】

- ・タオルを折りたたむ、またはハンドタオルにして厚みを減らす
- ・挟む時間を長くする、または回数を増やす

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。

政府は昨年末、誰しもが認知症になりうることを前提に、認知症になっても支えられながら、希望をもって生きられる社会の実現に向けた「新しい認知症観」に立った計画案を発表しました。2022年の認知症患者は約443万人、軽度認知障害者は約559万人で、合計で1,000万人を超えていると推計されています。これは、高齢者の約3.6人に1人が認知症又はその予備軍ということで、全員で予防に努めるしかありません。そのために、頻繁に他者との交流を図るとともに、ニコニコペースとコグニサイズ(「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が効果的です。ぜひ試してみてください♪

### 👉 やってみよう:ニコグニサイズ

脳トレかかと上げ下げ(判断、学習、理解を鍛える)

#### 椅子で座ったままや立って行う脳トレ★

かかと上げる時に両手をグー・チョキ・パーにする

元気な方は立って行ってみましょう!

目標:グーチョキパー4セット(かかと上げ12回)



慣れてきたら片手ずつ交互に行なってみましょう  
両手グー→右チョキ→左パー→右グー→左チョキ...

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)冬に使う温かい色は何イロ?

問2)数字の6をスゴイ!と褒める遊びは?

問3)体が痛くなる「もち」は何もち?

問4)吹くと気持ちがいいのに、ひくと気持ちが悪くなるものは?

問5)転がるほど大きくなるものは?

## 令和6年度 2月の日程

### 筑前町民限定

### 無料

予約不要



#### コスモスプラザ

午後【14時～17時】

14日(金)、25日(火)

集団運動 ①14時15分～15時

②16時～16時45分

夜間【18時～21時】

6, 13, 20, 27日(木)

集団運動 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)

1, 8日(土)

集団運動 ①9時15分～10時

②11時～11時45分

メール登録はこちら→  
[chikuhe373l@gmail.com](mailto:chikuhe373l@gmail.com)



2月はお楽しみのInBody測定を実施します。より正確な筋肉量や体脂肪量を知って、ご自身の健康づくりのための運動を見直していきましょう。会場と日時はコスモスプラザ・多目的ホールでの開催時となります。ぜひご利用ください。