



元気印のトレーナーがおススメする健康情報

ファイト★スポーツ

～認知症予防に身体を動かしませんか～

皆さんは、運動が認知症の予防に効果的だと耳にすることありますよね？

まだまだ、決定的な予防方法や原因は解明されていませんが、生活の改善や予防になる方法の研究は進んでいます。それらをできるだけ早期から上手く生活に取り入れ、いつまでも元気でつらつとした生活を送りたいものです。

では、いつまでも健康でいるためにはどんな運動をすれば良いのでしょうか？

それは、単一の運動よりも、ウォーキング、サイクリング、水泳、ゴルフなど複数の運動を組み合わせるほうが認知症の予防効果が高いと言われています。体を動かすと、筋肉から出た信号が脳に伝わり脳が活性化します。そして、脳が正しく働くためには、新鮮な酸素を含む十分な血液が必要となります。適度な運動で体を動かすことは、全身に血をめぐらせることとなり、認知症予防に非常に効果的と言われています。

また運動には、前述したウォーキング、サイクリング、水泳などの「有酸素運動」と筋力アップに重点をおいた「無酸素運動」があります。

無酸素運動と言っても、息を止めることではありません。筋肉を使う為のエネルギーを、酸素を使わないで作り出すために無酸素運動と言われています。運動中はしっかりと呼吸をしましょう。

筋肉量の低下は活動量や身体機能の低下につながります。筋肉を鍛えることで脳が刺激を受け伸び縮みする感覚や痛みの感覚を脳に伝え活性化されます。また、筋肉量の増加により、姿勢を保つことや歩行などの移動がスムーズになります。そのため、認知症だけでなく足腰が弱くなったり、寝たきりになったりすることを予防するうえでも重要だといえます。

今回は、太ももやふくらはぎ、腹筋、腰、背中などの簡単な筋力トレーニングを紹介します。

椅子に腰かけて足を持ち上げるトレーニング



足を伸ばして
5秒キープ
(5～10セット)

背中や腰をひねる運動



腰をひねり
息は10秒吐く
(5～10セット)

両手を組んで真上に伸ばす運動



両手を組んで
5秒上に伸ばす
(5～10セット)

椅子を支えにしたスクワット



背もたれにつかまり
腰を落として5秒
(5～10セット)

※椅子などに腰かけて、無理のない範囲で行ってみましょう。
また、日常生活の中であれば階段の昇り降りや、バス・信号の待ち時間につま先立ちになってかかとを上下させる運動などを生活の中に上手く取り入れてみましょう。



福岡市西部地域交流センター
SEIBU Regional Community Center

【TEL】092-807-8900 (さいとぴあ管理事務所) 【FAX】092-807-8895
【住所】〒819-0367 福岡市西区西都2-1-1
【開館時間】午前9時から午後9時まで (多目的ホールは午後10時まで)
【休館日】毎月最終月曜 (祝日のときは翌日)、及び年末年始 (12/28～1/3)
【ホームページ】<https://saitopia.info>
【facebook】<https://www.facebook.com/saitopian>



saita vol.29

2021 Autumn

なにしよ～と!?
まちづくりスクール

いとむかし写真館
今津運動公園 (今津Cafe)

さいとびあっふ!
グリーンカーテン

ごはんにしよう
さつまいもの塩バター炒め

ファイト★スポーツ
認知症予防におすすめの運動って!?



福岡市
新型コロナウイルス
ワクチン接種会場

Fukuoka City COVID-19 Vaccination Center
후쿠오카시 신종 코로나 바이러스 백신 접종 장소
福岡市 新型コロナウイルス 疫苗接种会场

ワクチン接種会場 ←
図書館 西部出張所 →

ワクチン集団接種会場入口
現在、さいとぴあはワクチン接種会場となっています。入口ではスタッフが丁寧に説明と誘導を行っています。



なににしようか!?
地域で活躍するグループ・団体を紹介します



▲ハイブリット(対面とリモート)での開催、コロナ対策も万全



▲九州大学の教授と生徒が並んで報告していきます



▲他にも九州大学の教授陣たちが参加しています

これからの九大学研都市を考える「まちづくりスクール」

平成 17 年から九州大学の移転が始まり、それとともに「まち」の開発が進んできました。現在 JR「九大学研都市駅」は、JR 九州の駅としては長崎駅に次いで第 15 位と多くの住民に利用されています。平成 30 年には九州大学移転も終わり西部 7 校区が、「新しいまちづくり」のフェーズに入ったと見え、生活の質の向上を目標とした動きがはじまっています。

(公財)九州大学学術研究都市推進機構(OPACK)を中心に企画・開催されている「まちづくりスクール」は、地域住民に「まちづくりの意義」や「楽しさ」を共有し仲間づくりの場を提供、実践につなげることを目的とした、プロジェクトの報告会となっています。

これから生まれるかもしれない社会課題に取り組んでいるプロジェクトのディレクターやスタッフなどの現場の声、そして普段あまり聞くことができない学識

の意見などを聞くことができます。

また、コロナ感染拡大防止のために、早くからリモート開催も実施しており、参加しやすく、とても勉強になるイベントとなっています。

今後は、よりネットワークや仲間づくりの場の提供を行なっていくことを目標とし、参加者同士がつがつ行けるような企画を考えています。

これからも、より良いまちづくりが実践できるように、コロナに負けず、リモートなどその時にあった形に変化しながら続けていく予定になっています。

公式 WEB <https://opack.jp>
「まちづくりスクール」などの詳しい情報は



いとむかし写真館
地域の昔の姿を、現在と比較して紹介します

九大生と連携「今津運動公園(今津 Cafe)」

福岡市西区の今津にある「今津運動公園」は、ペイペイドーム約 3.6 個分の敷地内に多目的グラウンドをはじめ、18 面のテニスコート、芝生球技場、体育館のほか、芝生広場、ジョギングコース、子どもに人気のアスレチック広場、ちびっこ広場があります。

また、福岡市でも珍しい本格的な野球場やサッカーグラウンドも整備しており、週末には福岡市中から多くの方が集まる大人気の施設です。

2014 年から工事は始まり、2018 年に開場、また平成 23 年度から「芝生広場の復活プロジェクト」と称して、なんと 5 年という時間をかけて、雑草におおわれた広大な広場を裸足で駆け回ったり寝転がれる芝生広場に再生させたりしながら、現在の公園となりました。

このように、常に公園の価値を高め続けており、今年度はなんと管理事務所入ってすぐのスペースを、カフェスペースとしてリニューアルを行いました。週末には、九大生のスタッフが地域の物産品の販売や、コーヒーの提供などを行っています。物産品販売のほかにも、北崎校

区と今津校区の魅力が満載のパネルも準備、両校区への定住化も推進しています。

コロナの状況が少し落ち着いたら、是非立ち寄ってみたいください。無料でどなたでも使えるゆっくりとくつろげるスペースとなっています。



▲今津カフェの様子、いろいろ販売しています



▲このころはまだ何も無い土地であることがわかります



▲今津運動公園が、とても広いことがわかります



さいとぴあが取り組む環境活動「グリーンカーテン」
さいとぴあです!新しい使い方

さいとぴあが取り組む環境活動「グリーンカーテン」

さいとぴあの 3 階芝生広場ではグリーンカーテンを設置しています。今年はゴーヤを植え少しずつですが、ツルの高さが高くなり、鮮やかな緑と黄色くて小さな花が咲いています。現在さいとぴあは、新型コロナウイルス



イルスのワクチン接種会場のため閉鎖しています。そのため直接このグリーンカーテンを見ていただくことはできませんが、少しでも環境に良い取り組みができればと考えています。



ごはんにしよう
地域が誇る「おいしい」を「紹介」します

さつまいもの塩バター炒め

秋といえば「食欲の秋」! 秋の味覚を代表するさつまいもは、でんぷんを主成分とし腸内環境を整え、便秘解消に役立つ食物繊維も多く含まれています。今回は、一口食べるとやみつきになるさつまいもレシピをご紹介します。

作り方

- 1 さつまいもは長さ 5cm、幅 1cm の棒状に切って水にさらし、水気を切ります。
- 2 耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600W のレンジで 4 分加熱して水気を切る。
- 3 フライパンにバターを入れて熱し、①を入れて中火で転がしながら、こんがり焼き色がつくまで炒めます。
- 4 最後に、砂糖と塩を加えて炒め合わせたら完成!



材料(2~3 人分)
さつまいも...1/2 本(280g) 有塩バター...10g
砂糖...大さじ 2 塩...少々