にこにこ健康教室

参加者募集

対象：65歳以上

福岡大学身体活動研究所と連携し、生活習慣病や加齢による心身機能低下の予防と改善を図ることを目的とした「にこにこ健康教室」を開催します。

65歳以上(昭和26年4月1日以前生まれ)で要介護・要支援の認定を受けていない人に、ご案内をお送りします。

参加するには？

まずは、5月上旬に届くご案内をお読みください。

申込

にこにこ健康教室【計測編】
体力や筋肉量の計測、認知機能の簡易テスト、簡易な血液検査（任意）等、心身機能の計測を行います。

約2週間後の【指導編】で、結果と個々人に適した運動の強さや方法をお知らせします。

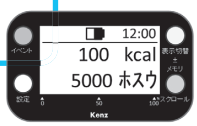
にこにこ健康教室【指導編】
テレビや雑誌で注目のスロージョギングなど身体機能の維持、向上に効果のある運動を続けるための教室を行います。

計測で心身機能が比較的低下していることが認められた人で、本人が希望する場合は、3か月間はほぼ毎週、その後約6か月間は2週間に1回程度の運動指導を行います。

にこにこ健康倶楽部に入る

自主継続

活動習慣のわかる簡単な機器などで継続を支援します。



1年後に計測

○**開催場所・日程等**

【計測編】／500円
旧遠崎小学校
5月27日(水)～6月26日(金)

【指導編】／1回300円
保健センター
日程は、計測編の際にお知らせします。

○**定員**
各回30人（予定人数を超えた場合は抽選）

●**申込・問い合わせ**
日程、申込み方法など詳しくは、お問い合わせいただくか、お送りしたご案内をご覧ください。
市保健センター
☎㉓1190

無理せず、笑顔で続けて健康になりました

平成26年度には455名が「にこにこ健康教室」に参加しました。これらの喜びの声はほんの一部です。

体重が1年で3kg減！

仕事続きでも、すき間時間の運動でよいと知り、1年で体重が3ｋｇ減。無理な食事制限もせず、今では安定した体重を保っています。

血糖値が4か月で劇的に改善！

血糖値（HbA1c）が改善しました。長年、運動・食事制限しても、上手にいかなかったのに、４か月で驚きの結果（０．９％減）に。医師からも薬が止められるかもと励まされ、楽しみながら続行中です。

血糖値が下がりました！

平成26年１月の講習会から始めました。毎朝１時間のウォーキングでも11％から下がらなかった血糖値が、あっという間に7％に！運動をやめるとやはり上がるので、無理のない範囲で継続しています。

ウエストが9㎝も減りました！

スロージョギングを毎日の日課に取り入れたら、10キロ減量、ウエスト9㎝減になりました。

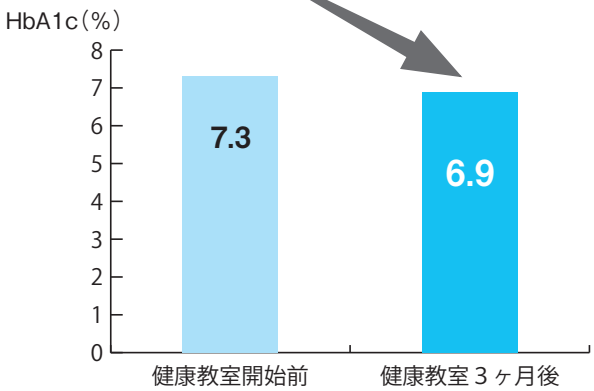
3ヶ月の計測結果にもはっきりとした効果が…

継続して健康教室に参加し７割以上出席した人を対象に、特に重要な測定項目である「血糖値」と「体力」を比較・解析しました。

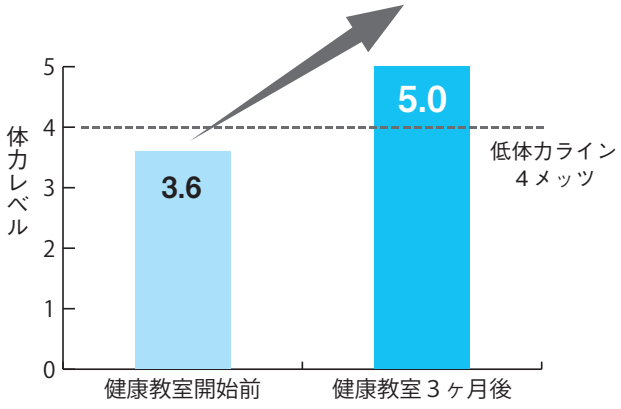
運動開始前には糖尿病疑いのある人が30人いました。これも、３ヶ月の健康づくりで24人（80%）のHbA1cが改善！なんと最大1．1％のHbA1cが下がった人も。
血糖値改善のため、薬だけではなく、運動・食事の管理をしましょう。

この対象者の中で、運動開始前には体力低下の疑いがある人が22人いました。
しかし、３ヶ月間の運動等健康づくりにより、なんと22人全員の体力が向上！体力低下の疑いのある人は０人になりました。

血糖値改善 !!



体力 up !!



福岡大学身体活動研究所より