

# - あたま、こころ、からだイキイキ - 健康けん玉をはじめませんか!!



私は、コロナ太りをきっかけに、一昨年の6月から本格的にけん玉を始めました。けん玉は、「いつでも、どこでも、好きな時間に、隙間時間に」できる健康ツールです。私は、けん玉をほぼ毎日20分間、隙間時間に楽しんでいただかげで、1年間に10kgのダイエットに成功しました。体幹や下肢に筋力がついたことで姿勢が良くなり、何よりも自信ができました。けん玉は有酸素運動で、身体を鍛えるだけでなく、記憶力や注意力などの脳に刺激を与えます。技が決まった時や検定試験に合格したときは喜びに溢れ、自己効力感が高まります。是非、心身の健康に寄与する、健康けん玉を始めてみませんか。清須市で健康けん玉教室を月1回開催しています（主に第2日曜日）。

## ■けん玉による健康効果

令和3年11月から30日間実施した研究成果です。  
清須市の高齢者17名（平均年齢73歳）を対象に、けん玉を毎日20分、30日間継続しました。その結果、運動面では、スクワットをする太ももの筋、腹筋、バランス、認知面では前頭葉機能、注意力、記憶力が有意に向上しました。



### 毎日20分 30日間の効果

腹筋力	26.6%アップ
バランス	16.6%アップ
記憶力	17.8%アップ

愛知医療学院短期大学 リハビリテーション学科  
作業療法学専攻 渡邊 豊明さん

●連絡先（代表）☎052-409-3311  
✉toyo-watanabe@yuai.ac.jp

