

# H28年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」 報告書

|      |                             |    |       |
|------|-----------------------------|----|-------|
| 講座名  | 第10回：第1部／こけない運動対策、第2部／親睦茶話会 | 回数 | 10/10 |
| 日時   | 平成28年12月6日(火) 13:30～16:30   |    |       |
| 場所   | 梅文化会館 1F 研修室                |    |       |
| 講師   | セラピーステーションニシダ：西田利也先生        |    |       |
| 参加人数 | 18名 + サポーター7名 = 計25名        |    |       |

## 1、第1部：健康づくり講座「こけない運動対策」

配付資料・・・① こけない運動対策

- 1) サルコペリアの簡易テスト→親指と人差し指での輪っかでふくらはぎを測定：隙間があれば筋量減／標準  
予防法：①5000歩目途のウォーキング、②適度の体操、③たんぱく質、ビタミンの積極摂取とバランス
- 2) 消費カロリーと摂取カロリーをコントロールする事が大切(減量目的の糖質(米)制限の効果は・・・?)
- 3) 正しい姿勢：耳―肩―腰―膝―くるぶしが一直線で垂直であること。・・・感覚を覚える為：膝立ちが良い
- 4) 転ばない為の日常工夫：①膝カニ挟み、②裸足、草履等で足裏の感性を磨く。③7分間集中運動(資料)  
等々日常生活時の注意点とウォークだけでなく、筋肉・骨量にも注視した食と運動の指導を頂きました。

↓ 肩が上がらない運動に取り組む皆さん

↓ いつも楽しいお話講義の西田先生



← 腹筋の実演講義の西田先生

## 2、第2部：今年度講座回顧と親睦喫茶

- 1) 本年度講座報告書の映写を見て、参加者全員で回顧しました。
 

|                     |                |
|---------------------|----------------|
| 第1回：体力測定&親睦会食       | 第6回：高齢者にやさしい食事 |
| 第2回：當麻の里ウォーク        | 第7回：天野街道ウォーク   |
| 第3回：ミステリーウォーク(星田園地) | 第8回：灘酒蔵&小磯美術館  |
| 第4回：泉北NT公園巡り        | 第9回：和泉市歴史ウォーク  |
| 第5回：元気はつらつ健康体操      | 第10回： ―今回―     |
- 2) 今回受講での全員の感想や要望をお聞きする。
  - ①多彩ウォークコースと歴史に触れ、良かった。
  - ②初参加でしたが1年間楽しく経験出来ました。
- 3) アンケート依頼
  - ①受講しての満足度
  - ②今後の開催への内容や行先希望等
- 4) 本年今日で修了ですが、日々運動を継続することの大切さをお互い確認しあい、最終講座を修了しました。

↓ お菓子で喫茶 & 講座の写真をしながら今年を振り返る

以上

