

## H30年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」報告書

<b>講座名</b>	1部:オリエンテーション/2部:こけない運動対策	<b>回数</b>	1/11
<b>日時</b>	H30. 3. 27 (火)		
<b>場所</b>	すまいるセンター		
<b>講師</b>	2部:堺市鍼灸師会会長 西田利也先生		
<b>参加人数</b>	受講生 21名 サポーター 9名		

配付資料 : 平成30年度 すまいるカレッジ「健康づくり講座」日程表  
 第2回堺環濠境界ウォーク案内  
 こけない運動対策講義資料

**講座内容**

- 1部 1、西上代表開講挨拶  
 2、オリエンテーション

- ・日程表をもとに健康づくり講座1～11回講座内容の説明
- ・注意事項4項目の説明
- ・サポーター紹介

自己紹介と各人の担当の概要説明

- ・参加者の自己紹介・・・今回初めての参加者〇〇名
- ・ランチタイム・・・榎塚レストランの弁当を楽しみながら団欒
- ・マージャン教室説明

- 2部 1、西田先生による「こけない運動対策」講義

- ・サルコペニア ・フレイルとは、
- ・サルコペニア ・フレイルを予防するには、  
 適度な運動と食生活の組み合わせが大切

1日 5000歩を目安

たんぱく質やビタミンなどを豊富に含む食事をとること

- ・正しい姿勢

股関節の骨の模型で説明がなされた

腸腰筋が弱まると姿勢が悪くなったり、体の歪みが発生する

殿筋の筋トレの実践について

- ・スクワットの正しいやり方

- ・股関節のストレッチについて

- ・ワイドスタンススクワットについて

- ・正しいウォーキングの仕方について

