

H24年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」 報告書

講座名	若々しさは姿勢から！ … 堺出前講座G-05	回数	8/8
日時	平成24年9月25日(火) 10:00～12:00		
場所	梅文化会館 研修室		
講師	すまいるセンター サポーター、		
参加人数	15名 + サポーター7名		

講座の概要と写真

- 1、すまいるセンター：西上代表理事・・・すまいるカレッジ最終回にあつての挨拶
- 2、堺市出前講座「若々しさは姿勢から」・・・講師：健康医療推進課の戸松作業療法士
 - 1) 姿勢
 - ・正しい立位姿勢 頭のとっぺん、肩、股関節、膝関節、くる節が一直線上に垂直になっていること。
 - ・正しい座位姿勢 頭のとっぺん、肩、腰骨、坐骨が一直線上で、坐骨と股関節が水平になっていること。
 - 2) 骨盤の位置確認・・・骨盤の向きで姿勢が変わる
 - 3) 加齢と共に筋肉量が低下する。
 - ・中でも特に生活に影響の大きい箇所は、太もも筋肉(前)、腹・背筋、お尻の筋肉
 - ・筋肉量の低下が 肩こり・腰痛・膝痛を起こし、結果的には転倒&骨折に至る。
 - 4) 筋肉量の低下の防御策

スクワットや上体起こし等筋力を鍛える運動があるが、余り大きく構えず、通常的生活行動の中で、低下する箇所を使うよう心掛けるをする。
- 3、配布資料

10 / 23ウォーキング(9 / 11の振替え)の注意事 パソコン講座案内
写真講座案内 いよやかなの郷ウォーキング案内
- 4、講座を受けての感想やこれからの取組み等についてのグループミーティング



< 代表の挨拶 >



< 講師の戸松さん >



< テキストで自分の姿勢チェック >



< スクワット体操 >



< 脚の後ろ上げでヒップアップ? >



< 受講風景 >