

H25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！・・・堺市出前講座G-08	回数	1/7
日時	平成25年5月7日(火) 13:30～15:00		
場所	梅文化会館 研修室		
講師	堺市健康医療推進課：戸松好恵さん(作業療法士)		
参加人数	受講者17名(2名欠席) + サポーター8名		

- 1、すまいるセンター：西上代表理事・・・4年目を迎えた「すまいるカレッジ」の開講にあたっての挨拶
- 2、講座タイトル：堺市出前講座「若々しさは姿勢から」(G-8)

1) 姿勢

・正しい姿勢のチェック 体の各部位にシールを貼って、そのシールが一直線上で垂直かを確認。
シール位置：1)耳、2)肩(肩甲骨の突端)、3)腰骨(骨盤の横突端)、4)膝関節の横、5)くる節

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。

・その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。

5) 考察

冒頭、自分の普段の姿勢についての特徴(現状)を問われるアンケートに記入し、受講後に今自分が継続している運動、今後の生活の中で自分として大切と思っている運動や作業を記述するアンケートがあったが、自分を見直す機会となり、運動継続の目標が出来たのではないかと感じた。

3、配布資料

講座資料(イ、正しい姿勢(座位、立位)の解説書、ロ、身体活動と運動量指数換算)
堺市からのアンケート
今後の講座開催時の注意点とウォーキング時の雨天時等の注意事項



<講師の戸松さん>



<テキストで自分の姿勢チェック>



<代表の挨拶>



<受講風景>