

H26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	5/9
日時	平成26年8月19日(火) 9:30~11:30		
場所	梅文化会館 研修室		
講師	堺市健康医療推進課：近藤しのぶさん(理学療法士)		
参加人数	受講者17名 + サポーター5名 = 22名		

1、講座タイトル：堺市出前講座「若々しさは姿勢から」(G-8)

1) ロコモティブ・シンドローム(運動機能低下症候群)

ロコモティブシンドロームとは、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれかに障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの支障をきたしている状態を言います。

いつもまでも自分の足で歩き続けていくために

ロコモのことを知り、ロコモの予防をして健康寿命を延ばして自分人生をよりよいものにする。

2) デュアルタスク(二重課題)

2つの事(課題)を同時に行うことを云い、日常生活では料理をする過程が典型的な例。

「運動 & 脳」を同時に使うことが、歳を重ね行くと更に重要になって行くと言われています。

2、考察

盆明けと暑さの影響か? 欠席者の多い中、「ロコモ」と言う聞き慣れない言葉の講義主体でしたが、我々シニアが、正しい姿勢によって心身の若さを保つ為には、運動機能の維持向上が重要であり、今後生活で陥っていく方向とその予防についての講義に、全員が熱心に聞き入っておられました。しかし講義のみ故の退屈さもあり、今後はもう少し運動の実践指導にウエイトを移すのがベターと考えます。

3、配布資料

- ① 次回(9/16)の「講座案内」 …… 当日の注意事項等説明
- ② 今回講座資料(抜粋) …… 後日配布

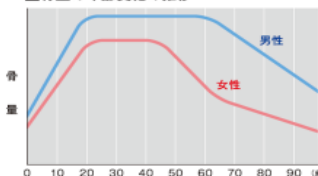


<講師の近藤さん>

骨や筋肉量は20~30歳がピーク

その後は低下していく。
低下スピードはしっかり自分の体を使うことが大切で
緩やかにすることができます。

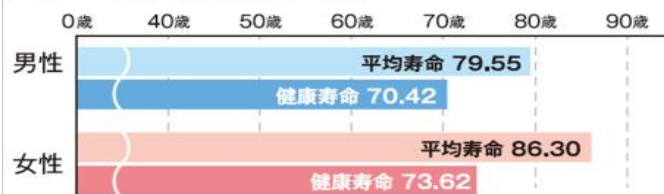
■骨量の年齢変化の推移



骨や筋肉は、適度な運動で刺激を与えることが必要。適切な栄養を摂ることで強く丈夫に維持される。

「健康寿命」を考える

■平均寿命と健康寿命の差



<講座資料の一部> (50歳前後からの急激な筋肉量の低下と運動による予防&健康寿命の延長)



<受講風景> (講義が難題?ですが、熱心に聞き入る受講生)