

H28年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」報告書

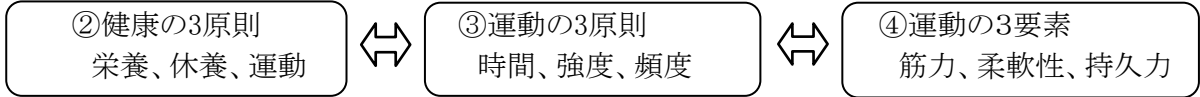
講座名	第1回：体力測定～親睦昼食会	回数	1/10
日時	平成28年3月29日(火) 9:30～13:30		
場所	梅文化会館 1F 研修室 ～ すまいるセンター		
講師	すまいるセンター		
参加人数	28名 + サポーター6名 = 計34名		

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 1) 開講挨拶、本日スケジュール説明 2) 全員の血圧測定、体重測定 3) 準備運動
体力測定前に各部のストレッチ重点の準備体操 4) 体力測定(測定項目) <ul style="list-style-type: none"> ① 手の握る筋力テスト(握力計での測定) ② 柔軟性テスト(長座位体前屈での距離測定) ③ 動的バランスと移動能力テスト(TUG:イス立ち&歩行での時間測定) | <ul style="list-style-type: none"> 9) 配布資料 <ul style="list-style-type: none"> ①運動の必要性 ②H28年度すまいるカレッジ日程表 ④ 静的姿勢バランステスト(開眼片足立の時間測定) ⑤ 歩行スピードテスト(5m歩行での歩行時間測定) |
|--|---|

5) 整理体操

6) 運動講座

①運動の必要性: 転倒～骨折～痴呆という最悪の道避ける為、身边にある転倒し易い環境を「転ばぬ先の杖と知恵」で回避する事の、先行しての最大対策が、運動である。



7) 考察

「何時までも元気で活躍」がすまいるカレッジの合言葉で今年7年目、先ずは自分の体力状態をチェック。受講者の皆さん、それぞれ自分の能力を最大限に発揮され5種目の測定を終えました。測定記録は、「5段階評価と体力バランス」を反映し、後日返却することとしました。

8) 親睦昼食会

馴染みの受講者も居られますが、初顔合わせの初日、昼食し乍らの歓談と自己紹介等で少しは、コミュニケーションが取れたかと思えます。その後は、この1年間のスケジュールや受講時の諸注意等を説明しました。

