

H29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：体力測定と健康運動／オリエンテーション	回数	1/10
日時	平成29年3月28日(火) 13:30～16:00		
場所	梅文化会館 3F 第1講座室		
講師	高井先生／すまいるセンター		
参加人数	18名 + サポーター8名 = 計26名		

- | | |
|---|--|
| <p>1) 開講挨拶：すまいるセンター西上代表</p> <p>2) 全員の血圧測定</p> <p>3) 準備運動(高井先生)
体力測定前に各部のストレッチ重点の準備体操</p> <p>4) 体力測定(測定項目)</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 手の握る筋力テスト(握力計での測定) ② ツーステップテスト(2歩歩行の距離測定) ③ 足指保持力テスト(足指の強さ測定) <p>5) 運動講座(高井先生)</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 長生きより“より良く”生きる ② “フレイル”にならない ③ 骨・筋はたくましく、関節はしなやかに <p>6) 考察</p> | <p>7) 配布資料</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 体力測定結果(記録用紙) ② 健康運動講座レジュメ ③ H29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) ⑥ 動的バランスと移動テスト(イス立ち&歩行での時間測定) |
|---|--|

筋肉のやせ(サルコペニア)を防止し、加齢虚弱(フレイル)を避け、健康寿命の中でも“元気寿命”を確保の為、ながら運動を日々継続しよう!!

少し欠席者の多いすまいるカレッジの開講となりましたが、苦しい筈の体力測定も皆さん楽しく取り組み、それぞれ自分記録に満足?、これをベースにこの1年間健康づくりに取り組む基準が出来ました。今回、大阪経済大学教授の高井先生を講師に迎え、体力測定前後には密度の高い健康運動の座学と実践を取り混ぜての指導を頂きました。 以上



健康講座の高井教授

↓ 健康運動座学と運動実践講座



西上代表の挨拶



↑ ナイスフォームのストレッチ

↓ 体力測定前の入念な準備体操



↑ 自分の記録に記録