

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6回 :こけない運動対策	回数	6/10
日時	平成29年8月8日(火)13:30～15:30		
場所	梅文化会館 1F 研修室		
講師	堺市鍼灸師会 会長 ぽんぽこ庵 西田利也先生		
参加人数	受講生13名+サポーター7名 計20名		

講義内容

- 1、サルコペニア・フレイルとは
- 2、サルコペニア・フレイルを予防するには
 - 適度な運動と食生活の組み合わせが必要
 - ・ウォーキングなどの無理のない範囲での運動・・・1日5000歩を目安
 - ・適度な体操
 - ・タンパク質やビタミンなどを豊富に含む食品をとる
- 3、腸腰筋とは
 - ・上半身と下半身をつなぐ筋肉で、この筋肉が弱まると姿勢が悪くなったり、体のゆがみが発生する
- 4、殿筋の筋トレの実践
 - 大殿筋、中殿筋、小殿筋、大腿四頭筋、ハムストリング筋群を鍛えることが大切
- 5、正しい姿勢と正しい水分の取り方とは
- 6、正しい靴ひもの結び方について
- 7、講座風景

