

2019年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」 報告書

講座名	第5回：すまいるマッスルジム	回数	5/9
日時	2019年7月23日（火） 13：30～16：00		
場所	梅文化会館 1F 研修室		
講師	堺市鍼灸師会会長 西田利也先生		
参加人数	受講生22名+サポーター9名 計31名		

- 配付資料
- *すまいるマッスルジム---運動の目的はPPK
 - *2019年度 すまいるカレッジ「健康づくり講座」日程表(後半)
 - *第6回講座 神戸市街地ウォーキング案内
 - *第4回講座 体力測定の結果

- 講義内容
- ★サルコペニア？ 高齢になると、筋肉の量が減り、筋力が衰えてしまう状態のことです。
 - ★フレイル？ 高齢になると、筋力が衰え疲れやすく、歩行速度の低下などが起こります。

【予防方法】 日頃から、適度の運動と食事を意識した生活を心掛けることです。

- ①適度な運動 1日 5,000歩を目安にウォーキング。
椅子に座ってつま先の上げ下ろしをするなど。
- ②食生活 肉や魚、大豆などの良質なたんぱく質を含む食品を積極的に、またビタミンやミネラルもバランスよくとる。

★正しい姿勢？ 一瞬で正しい姿勢の感覚をつかむ方法とは、「ひざ立ち」です。
普段は姿勢の良くない人も、背筋が伸びた感じがし、無理に頑張らなくても自然と姿勢を正すことができます。これが正しい姿勢の感覚です。
このためには、「壁ドン」「股関節のストレッチ」「壁ピタドロイン」「ワンツースリー体操」「WTY体操」「ワイドスタンススクワット」「プランク」などで股関節を鍛えることが重要です。

** 講義中の先生と受講生 **



