



2010年度 らくらく・活き活き健康作り (転倒予防講座) 第2回 実施報告



実施日 : 2010年11月12日(金)、19日(金)、26日(金) 3回コース

いきいきと充実した人生を送るために、また**自分のしたい事が自分の力でいつまで出来る為**にはどういった取り組みが大切なのでしょう？健康づくりは30代から始めても遅くありません。やってみようと思ったときが健康づくりの始まりです。自宅で出来る健康づくりの方法を、一人ではなく仲間と一緒に楽しみながら学ぶ事を目的に実施致しました。最初に、なぜ健康作りが必要か、どの様な運動がよいのか、などを色々なデータや例を出しながらお話ししました。その後は、脳や身体に刺激を与えることと、皆で楽しむ事を感じることを目的としたアイスブレイキングを取り入れ、和やかな雰囲気の中、運動に移りました。今回は「転倒しない為の下半身を作る。」を目標におき、**3筋群(腸腰筋、中殿筋、大腿四頭筋)**をそれぞれ個別に鍛える運動を行いました。まずはゆっくりとしたストレッチで身体を温め、どこを伸ばしているのか、どこに力を入れているのかを感じながら行いました。その後は、**腸腰筋、中殿筋、大腿四頭筋**のそれぞれの筋肉に負荷を感じながら、無理せずゆっくりとした運動を行いました。第2回は、**骨密度測定**を行い、皆さん良い結果に安心した表情をされていました。最終日は**セラバンド**を使い、今までより少し**強く3筋群**に負荷をかけました。参加者の方からは、「いい汗かいたわー。」「翌日筋肉痛になったわー。」などの声が聞かれました。3日間のコースでしたので、いきなりの成果は出ませんが、1人自宅で出来る運動でも、中々実行できないのが、定期的に仲間と集まりワイワイするのは、楽しいし、継続して行えることを感じて頂けたのではと思います。

● 次回は **2011年3月11日(金)、18日(金)、25日(金)** 3回コースで実施致します。

骨密度測定も行います!(3日間の内の1日のみで行います。)

