

第14回 いきいきサロン

中井町内会コミュニティー担当 山中国之

日 時 平成20年7月9日(水) 午後1時から午後3時30分

場 所 中井公会堂

内 容

1.会長あいさつ

火災警報機設置の説明 大森会長

7月の回覧板で案内済みの火災報知機設置は、町内会の指定業者を近藤電機に指定しました。

理由は中井町内で営業している真面目な企業であること、設置後点検サービスをして頂くためです。

不良訪問販売業者には注意して下さい。

2.8月いきいきサロン日時変更

第15回は8月20日(第3水曜日)に変更。健康セミナーは、さとう内科佐藤博道先生を予定。

3. 健康セミナー

「健康体操による長寿の秘訣」岡山ふれあい公社 安保真一先生

老化を感じるとき（加齢による変化）

- * もの忘れ / 運動習慣の有る人は、もの忘れの進行が遅くなる。
- * 立ったり座ったりがきつい / 太ももの筋肉が衰えると、立てなくなる。
- * 膝の痛み / 太ると軟骨が減少し、太ももの筋肉が衰えると膝が痛くなる。 / 防ぐ方法は、太ももを鍛える。
- * 長時間歩けない / 全身の持久力がなくなっている。 / 運動で改善できる。

* 階段の上り下りがきつい / 筋肉の老化 / 筋肉を付けること。

* 立ったまま、ズボンが穿けない / 筋肉を付けること。

ここまで、身体を鍛えることで、加齢を遅らせる事が出来ます。

* 目が悪くなる、顔の皺が多くなる / これは加齢の為、なおせない。



なぜ年とともに体力が衰えてゆくのか

毎日の運動（トレーニング）がすくなくなる。体力は運動する事によって、歳に関係なく体力を増強することが出来るのです。

<運動の種類>

- ストレッチ体操 / 老化を遅らせるための運動。
- 有酸素運動 (全身運動 / 体力の現状維持を確保する運動)
- 筋肉トレーニング / 現状以上の身体を作り上げる運動。

新陳代謝のメカニズム (新陳代謝と寿命の関係)

- * 介護予防運動の普及で、健康寿命が長くなっている。
- 平成 12 年度は 3~6 年伸び 平成 18 年度では 7~8 年伸びている。

<質問あれこれ>

- * 食べすぎを防ぐ方法 (余っている物を食べない)
- * 深呼吸方法 (姿勢を良くし、大きく吸い込む)
- * 食事は (腹 9.5 分目に抑える)
- * 体脂肪を計るとき (朝起き、トイレの後計ると一日の一番安定しているから)

4.宿題 / 包括支援センター 中上福祉介護士

- * 水分を意識しながら飲んでいますか？
2~3 人しか言われたような飲み方をしておりませんでした。



5.ストレッチ体操の実技指導

- <ストレッチ体操で注意すること>
- * 痛いほどまで頑張らない
- * 息を止めない (血圧が上がるから)
- * 今、どこの筋肉を伸ばしているか意識する
- * 反動を使わない (出来る程度ゆっくり動かす)

20 種類のストレッチ体操の指導を受け、皆さん頑張って気持ちのよい汗をかきました

6.今日の運勢 / お楽しみ抽選会

7.出席者

大森武生、敏子、茂子、光子、裕子、仁、満寿子、中村弘子、初子、青井幸子、中西夫婦、松本夫婦、門脇正彦、西村忠男、松田千津子、山中国之、斎藤、中上幸枝、安保真一 以上 21 名