

健康増進学科 12月の講座紹介

食生活の春夏秋冬 ③ 12月1日(金)

管理栄養士
種子田 雅子先生

種子田先生から「食生活について学ぶ」、まとめの回となりました。

1. 食生活の洗い出し (チェックリーフレットを使って)
今までの、自分の食生活で変化はありましたか？
2. 冬のホットな暮らし方
(衣食住環境を整えて冷えを防ぎ、快適に過ごそう！)

衣服 首すじ、手首、足首を覆うと温かい
(足元、下半身は暖かく)
薄くても温かい衣服素材を取り入れる

食事 体を温める食材を選ぶ (レンコン、ゴボウ、大根 等)
料理の温度、旬の野菜、香味野菜を活用
★ 酢を加えると体が温くなる
朝食は毎日規則的に、温かく消化の良い物を食べる

住宅 窓からの熱を遮断するのが効果的
断熱フィルム、二重窓

室内 家の中の温度を均一にする
断熱シート、すき間テープを貼る
★ 玄関にアルミシート + パズルマット

- ♡ 受講生からの質問もいろいろ
- Q ・おかすが増やせない
- ・お昼が簡単になってしまう
 - ・おやつがやめられない
 - ・子どもに合わせると揚げ物が多い献立に
 - ・海藻やワカメの摂り方が難しい

A 食べ方を工夫しましょう！



12月は、講座の中でも季節ごとに行なってきた「食生活の春夏秋冬」や、4回シリーズの「元気100才！健康体操」も最終回。受講生の中からは「もっと受りたい」という声が聞こえてきました。これからも、みんなでクラスの親睦を深め、仲間づくりをして行きましょう。

元気100才！健康体操 ④ 12月15日(金)

横川 珠姫先生
(健康運動指導士)



● イスを使って腰のスクワット ● 向かい合って座り、握手→引っ張る (これも筋トレ?)

< 筋肉の役割とは >

- 1 体を動かす 支える
- 2 衝撃を吸収 = 体を守る ダメージを少なく
- 3 ポンプの役割 (血管を刺激する)
- 4 代謝を上げる (体温を上げる)
※ 体温を測ることを日課にすると良い
- 5 ホルモン (骨、筋力を補修・改修する)
- 6 水分を蓄える臓器



● 足でジャンケンポン (3人1組) やってみると、なかなか難しい!

自主企画ウォーキングのまとめ (報告書作り) 12月8日(金)



- 構図を決めるのにちょっと時間がかかり過ぎて、作品を仕上げるのにバタバタでした。メンバーそれぞれの個性の集結でステキな作品になりました。
- 楽しかったウォーキングを思い出しながら、いろいろ意見を出し合い協力して完成させることができて良かったです。
- 班の各人の個性が出て、新たな発見でした。協調性を高める方法として、とても良い時間でした。

冬のヨガ ~ココロとカラダを温める~ ① 12月22日(金)

河合 直美先生
(ヨガインストラクター)

● 楽な姿勢を先ずは、取りましょう!



- 第1回目は、「自分に興味を持ちましょう！」
- ・ 今、凝っているところはどこですか？
- ・ 関節の動きはどうか？
- ・ 左右に差はありますか？
- ・ どれくらい伸ばすと気持ち良いですか？
- ・ 呼吸を整える前と後、どんなふうに変化しますか？
- ・ 今の体調につながる、日頃のクセはありますか？



腹式呼吸



● 鼻からゆっくり息を吸い、肺の下部に息を満たし、お腹を引き締めて息を吐く。

お尻歩き



● 全身を動かすので身体が温まるよ!

ツボ

筋肉の疲れ・冷えが原因で起きることが多い「こむら返り」に良いツボ
マッサージでリンパの流れも良くなります。

- ・ ふくらはぎのツボを押す
- ・ 膝の真裏、手の力でぐっと引き寄せ、手根で、くるくるマッサージ
- ・ すねの方もマッサージすると良い