

とよたシニアアカデミー通年コース 健康増進学科

☆☆ 12月の講座紹介 ☆☆

12月入り柔道場も寒さを感じるようになってきました。
学生は元気！ 90分間の講師の指導を息弾ませながら頑張ります。
今回は、座学で身体を休ませ、苦手な頭の運動を主体とします。

12月2日(木) 公開講座 アチコチ痛い飛んでけ～！ 藤田医科大学教授 都築 晃 先生



優しいまなざしの中に眼光鋭い都築先生
コロナ禍で9月予定を延期された講座です
今回は公開講座。7人が聴講してくれました
高齢者の健康問題、痛みへの対処方法、肩こり、痛みの原因、
痛みを減らす生活習慣など、誰もが抱える悩みの解説です
・姿勢に気を付ける、腰の負担を減らす、...



(学生の声)

- ・痛みの原因（医学的に）を正しく知る事が重要だということを知ることができました。腰痛やかたこり、膝痛などで治療している人が多い事を痛感した
- ・経験と知識の豊富な講師の話は分かりやすいし納得できます。腰痛、ひざ痛予防、軽減の運動、やってみます
- ・高齢になり、転倒から介護状態にならないよう運動しなければと思いました。
- ・カルシウム剤を常用していたのですが、過剰摂取に気を付けたい



12月9日(木) お口の健康 歯科衛生士 山下 杏子先生



口腔ケアの必要性をジェスチャー交えて熱心に説明する山下先生
8020から 9020の時代へ



- #### 良い歯の心得8か条
- ①よく噛んで味わって食べる
 - ②規則正しい食生活
 - ③歯並びや口に合った歯磨き
 - ④フッ化物入り歯磨き剤を使う
 - ⑤歯ブラシは毛先が開いたら交換
 - ⑥1日1回、歯ぐきのチェック
 - ⑦朝起きたらうがいしよう
 - ⑧定期的に歯医者でチェックしよう

口の健康法

- ・口、舌の動きをスムーズに
- ・飲み込むパワー（嚥下機能）をつける
- ・噛むパワー（咀嚼機能）をつける
- ・滑舌（口唇、舌の巧緻性）を良くする
- ・舌のパワーをつける

(学生の声)

- ・若い頃から歯についてもっと知っておけば良かった
- ・毎日の生活で、顔全体、口、舌等あまり意識していないので大きく動かしていない事が理解できた
- ・意識して動かさないと衰えてくるのは良く分かる
- ・早口言葉も早く言えていたのに、滑舌が悪くなっている
- ・いつまでもおいしく食事ができるよう、トレーニングをしっかりやる事を再認識した
- ・歯みがき以外のお口の体操をする事がなかったけど、パタカラ体操や唾液腺マッサージは風呂でも出来る
- ・歯は痛くならないとその存在すら忘れそう。もっと大切にして体をいたわる様に、歯、口のケアをしないと痛感しました

12月16日(水)、23日(木) KOBA式体幹バランス協会認定 アスリートトレーナー 柏谷 祐加 先生



股関節や足指の運動をしましょう。毎日少しずつで良いよ！

リズムステップの楽しさを教えてくれる祐加先生



(学生の声)

- ・色々なストレッチ運動、いいですね。少しでも毎日と思っている。脳トレの歩いてリズムに合わせて楽しかった
- ・ゴムチューブを使用した動作とリズムを合わせて手足を動かす。いつもやらない動きは脳トレにもなりました
- ・リズムに乗れない人、乗っている人、それぞれいい表情でした
- ・足の指一本一本から始まったストレッチ、他の先生も必ず教えていただきます。体を支えている足、改めて感謝の思いを込めて風呂でストレッチしています
- ・リズム体操（手、足バラバラ）。リズムに乗って調子が出た頃、ハイ終了。ポイントはリズムに乗る事です！

