

とよたシニアアカデミー通年コース 健康増進学科

☆☆ 1月の講座紹介 ☆☆

今月は、コロナ禍により、共通講座を含め7回も頑張りました（拍手〜！）
正月で緩んだ脳と身体に喝を入れるべく頑張りが見られました。
また、活動発表展などの自主活動も本番を目前に気合が入ってきました。

1月7日(金) 輝くシニアを増やす介護予防 P-BASE 加藤 英樹 先生



原因が特定できない腰痛が殆ど
⇒担当も同じ。どのようにして腰痛と付き合うのか？
自分の身体をチェックしよう 姿勢と柔軟性だよネ



- 立位バランス
- 立位体前屈
- フレイル予防
- 開眼片脚立ちが何秒出来る？
10秒は行けるか？

（学生の声）

- 体のあちこちに不都合を感じる事が多いので、ひどくならない様、教えてもらった体操を続けて行く
- これから生活していくのに認知症予防という事で、やはり体を動かし行動することが一番いいと思う
- 高齢者の運動のお手伝いをしていて、運動の重要さは十分理解しているが、1日5分、10分の運動すらできない



1月10日(月) やってみようマットピラティス 国際認定講師 犬飼 尚代 先生



ヨガは腹式呼吸、ピラティスは胸式呼吸ですよ
ピラティスの胸式呼吸で交感神経が優位になって、脳と身体が活発になり、行動的で前向きな気持ちになります



（学生の声）

- 呼吸（腹式、胸式）方法の違いを理解した上で、体を動かす事の効果を高めたいと思います
- ピラティスとヨガの違いが講座の中でわかって良かったです呼吸法だけでなく、リハビリを兼ねた筋力強化である事や、ストレッチ等と違って、広げた可動域を使って十分に運動するなど、ややきつめの運動があり良かったです
- 特に腹筋の強化に力を入れたので、明日痛くなりそうな気がします。でもこれくらいやらないと効果が出ないかもしれませんね。自分ではなかなかできないので感謝！
- ヨガと違って、ピラティスは内側の筋肉をトレーニングすることがわかりました。
- 夜になってなんとなく体のあちこちがだるい感じがして、筋肉を使ったから？ と思いました
- 胸式呼吸でのエクササイズは少しきつかった。

1月13日(木) 元気アップ教室 地域保健課 川瀬、野々上、堀 先生

元気アップ教室は、豊田市の重点施策
グループを作ると健康講座を指導して
くれる



いつまでも元気であるために、
①運動すること
②頭を使う事
③人と交流すること



（学生の声）

- 今日の元気アップ教室は椅子に座って出来て良かったです。毎日少しずつ続けることが大切ですね。運動、栄養、身近な交流の場を見つけ、元気元気でいきたいです
- 簡単な運動と脳トレで無理なく出来そうで「元気アップ教室」とてもいいと思いました
- 元気アップ体操が自治区や交流館でやっていないか、聞いてみるつもりです
- 学生時代以降かな？皆で声を揃えて文を読むのは！久しぶりで楽しかったです。早くマスク無しで会話したいな。
- 脳トレもレクレーションもやってみると思った以上に大変でした。良い機会に恵まれ、ためになる講座に出会い、まさに元気アップの一日でした