

健康増進学科 11月の講座紹介



学生企画「いきいき健康ウォーキング」(健康・親睦・仲間づくり)

班	日にち	ウォーキングコース
1	11/15	朝日丘七州城コース
2	11/10	朝日丘七州城コース
3	11/8	鞍ヶ池公園周辺コース
4	11/4	鞍ヶ池公園周辺コース
5	10/31	どんぐりの里コース
6	11/10	朝日丘七州城コース



名倉川沿いに整備された遊歩道を季節を感じながら歩きました。

鞍ヶ池公園内では、『くらモビ』を初体験しました。

◆学生の感想(抜粋)

- 6人全員が参加でき良かった。爽やかな秋空のもと、ゆったりとした気分でウォーキングできた。
- 初めて「豊田市ウォーキングコース」を歩いたが、新しい発見があったりして大変良かった。
- 気持ちの良い秋晴れの中、ウォーキングコースを完歩しました。おしゃべりしながら互いの交流も深まりました。
- 久しぶりに訪れた鞍ヶ池公園がリニューアルされていて様子が一変。豊田の魅力が一つ増えた感じでした。
- 紅葉の始まった木々を見ながら、大井平公園の周辺を歩きました。稲武の町を散策できて、仲間との親睦も図れました。
- 普段の講座では、皆で話し合う時間が取れないけど、ウォーキングでは、おしゃべりが盛り上がり、みんなとのランチも美味しかった。



11月の講座は何といても、各班毎に行なった自主企画「いきいき健康ウォーキング」でした。秋の紅葉を楽しみながら、市内のウォーキングコースを歩き新しい発見もありました。

11月2日(水)、18日(金) 体幹トレーニング

フリートレーナー
渡邊 里香先生



●ラダートレーニング

床に置いたラダー(はしご状)やフープを使って、ステップやバランス等ゲーム感覚で運動を楽しみました。



●ストレッチ運動

- 足指、手指のストレッチ
- 首のストレッチ
- 肩甲骨
- 下半身をスクワット等



◆学生の感想(抜粋)

- 少しきつめの運動が認知症予防になることを学んだ。手足の指先、足首回しをすることで血行が良くなり軽く感じた。
- 体幹を鍛えるという内容で、転ばない体作りはとても参考になりました。股関節まわりが硬いので、どうほぐすのか理解できた。日常生活に取り入れたい。
- ストレッチや脳トレで楽しく体を動かすことができました。一つひとつの動作はそれほど難しく思えないのに同時に行なうと、なかなかうまくできませんでした。
- 先生のテキパキとした声、動作に刺激され眠っていた体が少し若返った気がする。いつでもどこでもできる運動なので、毎日頭の体操を兼ねながら、ひと工夫して取り入れたい。

11月11日(金) 脳トレin音楽健康塾 …音楽で脳を活性化!…

日本音楽レ・クリエーション指導協会
認定講師：石川由佳先生



歌を歌っている時が一番活発に、脳の血流が流れますよ!

◆学生の感想(抜粋)

- とても楽しい授業で音楽を聞いたり、歌うことは心も顔も弾けてとても良かったです。
- 懐かしい童謡に合わせて体を動かす。簡単そうでこれがなかなか難しい。
- 童謡・唱歌で脳トレ。懐かしくも歌詞浮かばず笑っちゃいますね。歌って楽しむ、リズムをとる。脳に刺激があって良いです。
- 歌うことで、あんなに多くの前頭葉の血流が多くなることを初めて知る。これを皆に知らせたい。
- フレイルという言葉を知り、脳や体を鍛えることで健康が保てるなら、努力しようと思いました。

●フレイル イロブンチェック(11項目)



5つ以上チェックが入ったら
要注意!



11月25日(金) 救命入門コース受講

豊田市消防本部中消防 前田晃一先生
応急手当インストラクター 岡本知沙先生



●AED(小さなお医者さん)



◆学生の感想(抜粋)

- 心肺蘇生法についての講習は、何度も受講して来ましたが、いざとなったら尻ごみしてしまいがちですが、勇気を持ち応急手当をしなくてはならないことを学びました。
- AEDは見たことがありますが、実際に中を見たのは初めてで、使い方を教えてもらったので良かったです。
- 救命講習は何年前に受けましたが、時代と共に変わっていますね。実際に遭遇したら落ち着いて対処できるか疑問ですが、勉強していると意識しやすいかと思いました。
- AEDの使用方法や胸骨圧迫について、目の前で教えてもらったのが大変良かった。