

# 健康増進学科 12月・1月の講座紹介



12月・1月に入ると、学科の講座も終わりに近づき、「寂しいね」という声も聞こえてきました。しかし、学生活動はこれからが大切。親睦旅行の計画を立てたり、卒業アルバムの編集作業を進めたり、活動発表展に向けてクラスは盛り上がっています。

## 12月1日(木)、8日(木) リズムステップトレーニング

アスリートトレーナー  
粕谷 祐加先生

### ● リズムステップトレーニング

リズムに合わせて、脳活と全身運動！リズムウォーキング



先生と一緒に…

- ・腕を振る
- ・頭、肩タッチ
- ・頭、肩パンパン
- ・頭、肩、クロス
- ・横向きで進む
- ・後ろ向きで進む



### ● KOBA式体幹トレーニングを体験しました。



### ● インナーマッスルを鍛えるトレーニング (腹筋を鍛えていま～す)



#### ◆学生の感想(抜粋)

- 普段使われていない箇所をストレッチでき、気持ち良かったです。きつい腹筋トレーニングも、皆となら頑張ってきました。リズム体操は笑いが起こったり、音楽に合わせてステップを踏んでとても楽しいひと時でした。
- リズムに合わせて大変楽しかった。動いていくと暖かくなって楽しくなって、身体機能なんて難しく考えなく、良かった。
- お腹を引っ込め体幹を鍛え、正しい姿勢を保つ事の大切さを痛感でき、ストレッチをする事によって筋肉がゆるみ、柔軟性ができる事を体感できました。少々きつかったです。

## 12月14日(水)、22日(木) セラピーヨガ

ヨガインストラクター  
浦野 いずみ先生



● 呼吸を整える



● チューブストレッチ



◎ ライオンのポーズ  
目をパッ！と開いて  
グューとつぶる  
目を回す



#### ◆学生の感想(抜粋)

- 体を伸ばす、ねじる、関節を回すことで筋肉を柔軟にし、ケガの予防と姿勢を正す。とても気持ちの良い時間でした。
- ストレッチから始めて、体がゆるんできました。体と対話して痛みや気持ちの良さをきっかけにして、体に注目したいです。
- 気持ち良くヨガを楽しませていただきました。足を丁寧に手当すること、体のいろいろな部位のストレッチをすることなど、毎日の生活の中で継続的に試行してみようと思います。
- 血液の流れを良くすることにより、体全体に栄養分を運んで、より一層健康的になれる事を学びました。

## 令和5年1月19日(木) ～体を動かして便活してみよう～

藤田医科大学  
地域包括ケア中核センター長 都築 晃先生



● 今回は、シニア世代にとっても悩みの多い便秘について学ぶ機会となりました。



便活とは…便秘解消活動  
腸活とは…腸の働き活性化

- 便秘チェック
- 腸のしくみ
- 便秘の原因
- 便秘症状と病気
- 予防と対処法(体操)



- 腹筋を強化する運動…両足を上げて、ゆっくり10数える
- お腹のマッサージ…へそのまわり「の」の字を描く

## ～一年をアンケートで振り返りました～

### ● 質問項目

- ① 健康増進学科の在籍年数は
- ② クラスでの仲間づくりはできましたか
- ③ 自分自身の健康づくりに役立ちましたか
- ④ 新しいことに取り組むきっかけになりましたか
- ⑤ 一年間で感じたことは

### ● アンケートのまとめ

問②③④のどの項目も、とても楽しかった。とても役立った。という受講生からの声が多い結果となりました。これもみんなと一緒に学んだり、運動したり、食事をしたりと楽しい時間を共有できたからこそだと思います。

### ● 一言感想

- ・シニアに無理のないように教えてくれるので良かった。
- ・盛りだくさんの講座で、学ぶことも新しい発見があった。
- ・健康を維持することの大切さを再確認することができた。
- ・グループ活動などが多くとまどったが、楽しく運動や食事など良かった。