



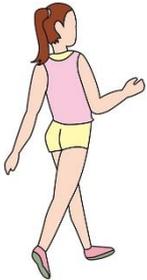
共通講座⑨

【公開講座】「60歳からは『姿勢』がたいせつ」

日時：令和6年1月9日(火)10:00~11:40

場所：豊田市民文化会館 小ホール

講師：中京大学名誉教授 湯浅景元氏

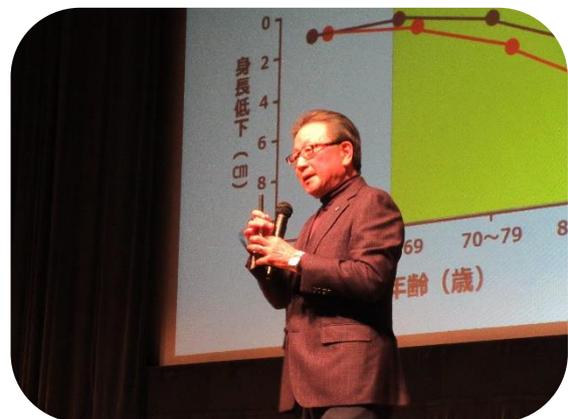


先月の公開講座第1弾に引き続き、公開講座第2弾「60歳からは『姿勢』がたいせつ」と題してマスコミでおなじみの、中京大学名誉教授湯浅景元氏の健康講座に、通年コースの受講生83名と一般の受講生102名の方が聴講しました。

湯浅氏の軽快なトークで、健康についての知識や、日常生活における工夫や、姿勢を維持するための運動などわかりやすく教えて頂きました。



▲ 会場のみなさんは資料を片手に、時にはメモを取りながら熱心にお話を聞く姿が見受けられました。



▲ よい姿勢、体に負担をかけない姿勢や椅子に座ったままでもできる運動など教えて頂きました。



受講生のふりかえりより

- 高齢者は素早く早くの動作ではなく、ゆったりした動作で家の中での用事もこまめに動き、物や手を添えたりして、腰の負担を減らすことに心がけたいものである。
- 先生のお話は、なるほどと参考になる事ばかりでした。日常生活の動作の姿勢を意識して取り入れ無理なくケガにつながらないよう生活できたらいいなと思います。
- 今回の講義は、普段から悩んでいた事の答えがでたみたいで嬉しかった。主人が大きな声でくしゃみをする事が多く腰の負担を心配していましたが、机や壁に手をつくことを早速教えようと思いました。
- 今回の講義は、普段から悩んでいた事の答えがでたみたいで嬉しかった。加齢で身長が低下するが、2センチ低くなると要注意と知って、姿勢の大切さを感じた。今できる事として、スマホを利用するときの姿勢に気をつける。長時間座り続けられないなど、実生活に活かしたい。
- 頑張るのではなく、無理をしない姿勢が大事という話になるほど、その年齢なのだと思えて納得した。これ以上痛めつけない日常動作の姿勢のプリントを頂いたのでできる事はやってみようと思いました。

