

令和6年度 とよたシニアアカデミー 通年コース
健康増進学科 **7月の講座風景**



「ぐっすり眠って元気！快眠実践法」 7/5(金)

睡眠健康指導士(上級)
三輪田 理恵先生



睡眠が足りているかの目安
 ○ 起きてから**4時間後**の体調は？
 (一番頭がはたらいっている時間と言われています)
 ○ 季節によって眠りは変わること意識しよう！
 ○ 睡眠の役割は？ 脳と体の疲れをとること
 ○ 良い睡眠に必要な3要素 **時間/質/リズム**
 ○ 眠りにつく3つのサイクルは？
 「疲れる」と眠くなる
 「暗くなる」と眠くなる
 「体温が下がる」と眠くなる



朝、スッキリ起きられなくて・・・
日中**元気に活動**できていれば気にしない！

● おねむり体操 ～肩まわり編～
肩まわりの筋肉を動かし、ほぐすことで肩こりを解消し、快眠を促す体操です。
※ 前後運動、上下運動、円まわし、8字まわし



先生と一緒に、肩をぐるぐる回しています！
これなら、夕方の2～3分、毎日やれるかな😊

● ストレスとのつきあい方
今、自分が気になること(不安)を書き出してみる



私はあまり
ストレス
ないけどね



みんなは
どんなことが
不安なの？

< 受講生の感想(抜粋) >

- 急に暑くなり寝苦しくなった今日この頃、まさにピッタリのありがたいお話でした。「日中元気に活動できれば気にしない」ですね。「自分」でストレスを作らず今に集中し、心穏やかにぐっすり眠りたいです。
- ぐっすり眠って、元気に動ける体を作ることの大切さを学びました。不言実行あるのみですね。
- 快眠のために実践できることは、簡単なことばかりで、自分の生活を見直すことが第一歩だと思いました。
- 最近は、良い睡眠がとれていない自覚があったので、今回の講座で学んだことの中で、まずは原因となっている事や、ストレスを書き出して実践してみようと思います。

7月に入り、梅雨が明けると夏本番です。
健康増進学科では、そんな夏を乗り切るための「快眠実践法」を学び、まずは生活のリズムを整えて不眠対策もバッチリ！全員で乗り切ります。

「ついでる体操」 7/19、26(金)

作業療法士
山本よしたか先生



慢性痛は、
痛いところに原因
はない！？

● 股関節の柔らかさチェック

動く関節(肩甲骨・股関節)が硬くなると、支える関節(首、腰、膝)は無理やり動かされ、これが積み重なって慢性的な痛みになっていく。

股関節と肩甲骨の動きを良くすることが、改善にとっても重要。
◎筋トレ…量より質、時間より密度
軽いものは筋肉がつかない
・股関節のストレッチ
・スクワット ・太もものストレッチ
・立つ姿勢 ・体幹



● スクワット(洋式のトイレに座るイメージ)
膝を前に出さずに腰を引く。足は大きめに開き、肘を太ももの上に乗せ、肘で足を開くように押す。



● 股関節の動き改善エクササイズ
太ももの内側、外側に**ボトル**をはさんで圧をかける
筋肉は持続圧で強くなる(ボトルは転がさない)



< 受講生の感想(抜粋) >

- 長年スポーツジムに通っていますが、筋肉は付いていません。先生が言われた“なんちゃってジム”に通っているだけで満足していたのかも反省しました。今日から先生のストレッチ、痛いですが、がんばります。
- 痛いのは続かないので、他の方法で鍛えることができないか、考えてほしい。
- 腰痛、股関節痛に効くエクササイズは痛かったのですが、実際やった後、少し効果が表れたのでびっくりしました。