

健康増進学科 12月の講座風景

12月に入り、寒い日が毎日続くようになりましたが、健康増進学科の受講生は元気いっぱい！毎回、講座会場は笑い声と笑顔。また、2月に開催予定の「活動発表展」に向けての準備講座も始まり、自分たちの学んだことを伝えようと、みんな張り切っています。不安もありますが、がんばります。

元気100才！健康体操 ④ 12/6(金)

「杖」とは、元気になるための道具（補助具）

- ・杖を何で使うのか？
移動力（長く立って長く歩く）
- ・使い方
1（杖）→2（悪い足）→3（良い足）
- ・杖は**ケア**するのが目的で、足の悪い人が使うという**先入観**や**思い込み**を持たない。

横川 珠姫先生
(健康運動指導士)



● 杖を少し前について、ま横は絶対だめ！

- 2人1組になって体を動かします。つま先立ち、スクワット、筋トレ…



4回の講座を終えて、横川先生を囲んでみんなでハイポーズ😊笑顔

■毎回、楽しく勉強させていただきました。難しい理論でなく先生の長年の実績や経験から、おもしろおかしく大事なことを教えてくださいました。「筋トレ、体操、杖の使い方」まで体験できました。元気に生きていきたいと思えます。

活動発表展に向けて ① 12/13(金)



● 昨年度の「活動発表展」の様子を、スライドで見ながら確認



● 発表担当と活動体験担当の2つのグループに分かれて話し合い中…。

自主企画ウォーキングのまとめ (報告書作り)



脳トレch音楽健康塾 12/20(金)

「音楽の力」

- ・自己表現力を高める
- ・感情表現を豊かにする
- ・コミュニケーション能力を高める
- ・数人と歌う等、社会的能力を高める
- ・集中力を高める・身体能力を高める
- ・ストレス、不安の解消・安眠効果
- ・痛みの緩和・余暇活動
- ・認知能力、記憶力の向上

◎ 年齢を重ねると **声筋**が衰えてくる

石川 由佳先生
日本音楽レ・クリエーション協会
認定講師

● 脳の指令は、
1/3は口、1/3は
手の指、1/3は全
身と言われている。
指と手を動かすこ
とが脳の活性化に
つながる！



● 「音楽の力」を借りて、歌を歌いながら体を動かしストレッチ！

「パタカラ体操」の効果 ※口腔ケアが大事

- 「パ」唇の筋肉を鍛える
- 「タ」舌の前方筋肉のトレーニング
- 「カ」舌の後方筋肉の //
- 「ラ」舌の上方筋肉の //

「パパパパパ」
「タタタタタ」
「カカカカカ」
「ラララララ」

タオル体操



- ・タオルを首にかけて ゴシゴシゴシ
- ・足踏みしながら ゴシゴシゴシ
- ・タオルを投げて 上からつかむ
- ・ // 下からつかむ



「手話歌」体験

- 石川先生の指導で、「ふるさと」の手話歌にも挑戦しました。「うさぎ追いかのやま こぶなつりしかの川…」初めての手話でしたがゆっくり歌いながら成功！最後はみんなで拍手👏