

本宮のセンターだより

第 534 号

発行日 平成 30 年 11 月 1 日(木)
発行者 (福)盛岡市社会福祉事業団
本宮児童・老人福祉・活動センター
住所 盛岡市本宮四丁目 38-26
電話 635-4595. 636-3546

各班での回覧を
お願いします。

盛岡市ニュースポーツ講習交流会 明るく・楽しく・元気に!

『身体活動調査』で筋力・筋肉量・身体活動量を調査

10月10日(水)にセンターの体育館で「盛岡市ニュースポーツ講習交流会」が行われました。講師の盛岡市スポーツ指導員の方々が「ローンボール」と「シャフルボード」のルールや、競技方法について指導してくださいました。

約40名の参加者は、なかなか思うように転がってくれないローンボールに大きな歓声を上げたり、シャフルボードでは狙い通りにコントロールができて楽しかったという方が多くおられました。

また、競技の合間には、「岩手保健医療大学」の先生方が、「身体活動調査」を実施しました。

身体活動調査は、生活習慣病に関する調査で、積雪寒冷地域である岩手県において、地域環境や、食生活、身体活動量、筋力、骨格筋量が、季節変化によってどのように状況異なるかを明らかにする調査です。

岩手県は、生活習慣病による死亡率が全国平均より高く、また、1日当たりの歩数平均値も全国平均と比較して低いことが知られています。

これは、冬季の身体活動量の低下による筋力や筋肉量の減少が一因と考えられます。

生活習慣病は毎日の食事や、酒、たばこなどの嗜好品、生活環境など、日常生活の積み重ねで始まり、加齢によって進行すると言われています。

発病しないようにするための第一次予防は生活習慣の改善で、バランスの良い食事と動物脂肪の摂取制限や、適度な運動をすることなどが挙げられています。

特に「生活習慣病の予防・改善」には、エネルギー源として体に蓄積されている体脂肪が使われる「有酸素運動」が効果的だと言われています。

この「身体活動調査」の再調査を、ニュースポーツ講習交流会の時に時間がなくてできなかった人や、新たに希望する人を対象に、次の要領で行います。

- ☆ 日 時：11月16日(金) 9:30~14:00
- ☆ 会 場：本宮地区活動センター
- ☆ 対 象：本宮地区在住の65歳以上の方
- ☆ 条 件：平成32年3月までの2年間協力できる方(2年間のうちに4回調査予定)
- ☆ その他：ペースメーカーを装着の方は参加できません。

自分の筋力、筋肉量、身体活動量を把握し、自分に合った生活習慣病予防(介護予防)に取り組んで「健康寿命」を延ばしましょう。



《ローンボール》



《シャフルボード》



《身体活動調査》

〔12月の行事予定〕

日	曜	行 事
3	月	元気はなまる教室
4	火	老人クラブ定例会・忘年会
5	水	民生児童委員会定例会
6	木	福祉推進会役員会
11	火	幼児教室
13	木	児童センター「工作教室」
14	金	健康相談
21	金	第8回ゆいっこ講座

センターの年末年始閉館

12月30日(日)~1月3日(木)の期間は、センターは休館となりますのでよろしくお願い致します。

第6回ゆいっこ講座

10月16日(火)に第6回ゆいっこ講座を行いました。講師にはふれあいランド岩手から運動指導員の上山先生をお招きし「日常できる易しい運動・・元気な体と、元気な心」という内容で指導していただきました。



《輪になってゲーム》

普段動かすことの少ない体の部位を動かす方法や健康の心構えについてお話していただき、その後は輪になっていろいろなゲームをして、楽しみました。



《講師の上山先生》

【第7回ゆいっこ講座】

- 1 日時：11月16日(金) 10:00~11:30
- 2 会場：本宮地区活動センター
- 3 内容：「映像で見る昭和の懐かしい記録」
~楽しかった頃を振り返りましょう~
- 4 講師：盛岡大学 教授 中村利之先生
- 5 申込：申し込みは必要ありません。
当日会場にお越しください。

【第8回ゆいっこ講座】

- 1 日時：12月21日(金) 10:00~11:30
- 2 会場：本宮地区活動センター
- 3 内容：「安全な生活のための体操！」
~高齢者の怪我の防止のために~
- 4 講師：理学療法士 菅原靖先生
- 5 申込：申し込みは必要ありません。
当日会場にお越しください。
- 6 その他：昼食希望の方は事前に申し込んでください。
(12月12日までに申し込んでください。
(350円です))

《今月の花》

