

令和6年度下半期 老人福祉センター講座

内 下表のとおり **対** 市内在住で60歳以上の人 **¥** 無料

申 問 ①～⑥は開催日前日までに直接または電話で老人福祉センター(☎55-1804)へ。

※定員に空きがある場合は開催日当日でも参加いただけます。

※⑦・⑧については申込不要。(先着順)

講座名	開催日	内容	講師	定員
①有酸素運動とストレッチで体力づくり	10月17日(木)～翌年3月の第3木曜日 ※12月はお休みです。午前10時～11時	ラジオ体操やストレッチを行ないます。運動初心者向け。	大矢満里子氏	30人
②椅子ヨガ	10月2日(水)～翌年3月の第1水曜日 (月1回)午前10時～11時	座ってできる簡単なヨガです。	西山寿美子氏	20人
③わくわくレク	10月3日(木)～翌年3月の第1木曜日 (月1回)午前10時～11時	頭の体操や工作など毎月違うレクリエーションを行います。	センター職員	15人
④わくわくカラオケ	10月4日(金)～翌年3月の第1金曜日 (月1回)午前10時～11時	リクエストを募ってカラオケを楽しみましょう。	センター職員	30人
⑤筋力トレーニング	10月12日(土)～翌年3月の第2土曜日 (月1回)午後1時30分～3時	理学療法士の先生から体の使い方を学びます。	戸倉陽平氏	30人
⑥レッツ！ボクササイズ	10月23日(水)～12月の第4水曜日 午前10時～11時	ボクシング等の動きを取り入れた全身のエクササイズです。	ホリデイスポーツクラブ刈谷知立講師	30人
⑦音楽体操	10月3日(木)～翌年3月の毎週木曜日 午前10時～11時	音楽・映像を使って無理なく楽しく体操をしましょう。	センター職員	30人
⑧まちかど運動教室	10月4日(金)～翌年3月の毎週金曜日 午後3時～4時	理学療法士、健康作りリーダーによる体操の教室です。	理学療法士等	30人

健康維持への

ちょっとしたお手伝い

まちかどコラム

このコラムでは、各月のテーマに基づき、皆さんの健康維持に繋がるような情報を発信していきます！

10月のテーマ×骨を鍛えよう！

11月のテーマ×冷え性を予防しよう

○ 熱を作り出す No.1 は筋肉！

冷えを予防するには体内でしっかりと熱を作ることが大切です。実は人間は生きているだけで熱を生み出しています。これは“基礎代謝”といいます。この中でも一番熱を生み出すのが筋肉です。1位 筋肉 約22%(2位 肝臓 約21% 3位 脳 約20%) また基礎代謝以外にも寒い環境下では筋肉がふるえて熱を生み出す“ふるえ熱産生”というものもあるので、体内に熱を作り出すには筋肉はとても大事と言えます。

○ 冷え症には4種類ある！

冷え症には次の4つのタイプがあります。①四肢末端型 ②下半身型 ③内臓型 ④全身型

このうち、加齢に伴って起こりやすいのが、①四肢末端型と④全身型です。この2つに共通しているのは、両方とも作り出す熱が足りていないため熱が行き渡らず、末端が冷えてしまう、または全身が冷えてしまうという形です。両方とも運動不足や筋力低下、食事量の低下などが原因となりやすいです。

対策としては、タンパク質をしっかりと取り、運動を行う、特に筋肉量の多い下半身を鍛えるような運動がベストです。また②下半身型は、下半身への血行不良が原因となりやすく、デスクワーク等座る時間が多くなっている人に多いと言われています。座りっぱなしの生活の見直し、お尻の筋肉を鍛えることがおすすめです。

※詳しい解説と運動の動画は右記QRコードからご覧ください。

コラム作成者:まちかど運動教室 担当理学療法士

問 長寿介護課 地域支援係(☎95-0191)

▼動画視聴はコチラ



内臓冷え防止
(YouTube)



末端冷え性対策
(YouTube)



冷え性予防の新常識
(YouTube)

