

令和7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

申 問 ①～⑥は開催日前日までに電話または直接老人福祉センター(☎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16日(木)～翌年3月の第3木曜日 ※12月はお休み。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1日(水)～翌年3月の第1水曜日 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17日(金)～翌年3月の第3金曜日 10時～11時	頭の体操・ゲーム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3日(金)～翌年3月の第1金曜日 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11日(土)～翌年3月の第2土曜日 13時30分～15時	理学療法士の先生から体の使い方方を学びます。	戸倉陽平氏	30人
⑥コグニダンス	10月22日(水)～翌年3月の第4水曜日 13時30分～14時30分	音楽に合わせた運動と足形を覚えて脳を活性化させ、老化防止を図ります。	田中弘子氏	20人
⑦音楽体操	10月2日(木)～翌年3月の毎週木曜日 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3日(金)～翌年3月の毎週金曜日 15時～16時	理学療法士、健康づく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



問 長寿介護課 地域支援係(☎95-0191)

10月のテーマ×骨を鍛えよう！

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！

○ 骨の役割

大きく分けて4つあります。

①体を支える(骨格)、②内臓を守る(肋骨など)、③血液をつくる(骨髄)、④カルシウムの貯蔵です。
そのため骨が脆くなると、上記の役割が果たせなくなります。

○ 骨を鍛えるポイント！

①栄養

以下のものに気をつけて摂取するようにしましょう。

- ・骨の主成分となるカルシウム(乳製品、小魚など)
 - ・カルシウムの吸収を助けるビタミンD(魚介類、きのこ類など)
 - ・骨の基礎構造を作るたんぱく質(肉、魚、卵など)
 - ・骨形成に必要なたんぱく質の働きをサポートするビタミンK(納豆、ブロッコリーなど)
- ※カフェインや塩分、アルコールの摂りすぎはカルシウムの排出を促すので控えめにしましょう。

②運動

骨を刺激する重力や衝撃を与える運動が効果的です。例えば、ウォーキングやジョギング、階段の昇り降り、爪先立ちをして踵をストンと落とす運動です。ご自身の体調に合わせて、少しずつ取り組んでみましょう。

③生活習慣

- ・日光浴を1日15分～30分程度する(ビタミンDが生成されます。)
 - ・禁煙(喫煙は骨の形成を妨げる可能性があります。)
 - ・適正体重の維持(痩せすぎは骨が脆くなる可能性があります。)
- 併せて、定期的に骨密度検査(現状を知って、治療の対象かどうかをチェック)していきましょう。

★理学療法士による骨粗しょう症を予防する動画を配信しています。二次元コードをご覧ください。

コラム作成者：まちかど運動教室 担当理学療法士

▲骨粗しょう症
予防動画