

平成29年度 出前講座

日時：平成29年9月22日(金) 13:30～15:15

テーマ：筋力低下対策

講師：会田病院
作業療法士 安藤 千華 氏

会場：矢吹町2区自治会館

参加者：参加者28名 2区 東・西合同サロン

内容：

初めに、講師の安藤先生から、筋力の維持、向上を図っていくためには短時間でも良いので、毎日継続的に運動を行っていくこと、ケガの予防のために、運動の前後にストレッチ体操を行なうことの必要性についてお話がありました。また食生活にも触れられ、太ることを心配し、避けがちとなる肉類においても、タンパク質が多く含まれており、特に脂分の少ない鶏肉などを茹でるなどの調理法で摂取することにより、筋力の維持、強化、血管を強くするなどの効果があることの説明がなされました。先生自身が作成された、筋力維持のための「お昼のいきいき体操」、ストレッチ運動をメインとした「朝・夕のゆったりストレッチ」を参加者全員で行ないました。「お昼のいきいき体操」は、①つまさき立ち、②お尻歩き、③スクワット、④お尻引き締め、などのプログラムであり、参加者の方々からは「かなり効く」といった悲鳴に近い元気な声が会場内からあふれ出ていました。