

☆ 第3回 「健康わいわい倶楽部」

日 時 : 2015年11月 6日(金) 9:45~12:40

開催場所 : パナソニックリゾート大阪 健康開発センター

参加者数 : 会員 8名、会員外 4名、地区委員 6名、合計 18名。

テーマ : 「歩行チェックコースとウォーキングコース」

講師 : ◆村上トレーナー 加美トレーナー / パナソニック健保 健康開発センター

参加費 : 無料 (会員以外の同伴者は1000円)

開催主旨 : 会員が健康で快適な活動継続の為に、より良い運動への取り組み方の理解を深め、実践される気付きの機会とする。

内 容 ●千田支部長挨拶

今回で3回目の開催で予定したコース一巡ですが、皆勤の人もおられます。先日支部で75歳以上の会員対象にブロックに分けて5回実施しました。出席の方々健康な方ばかりですが、見た目実年齢と健康年齢に差があることを感じました。元気にされている高齢の人は、日ごろからよく動かれているようです。健康に関して、最近よく「使えば減るのが貯金、使えば増えるのは筋肉」と言われます。お互い、意識して健康で活動できればと思います。

●村上トレーナー・加美トレーナーによる指導

運動 ・ 食事 ・ 笑顔のポイントで進めます

体力は個人差があるので、競争でなく、無理のないように取り組んでください。

【口輪筋を動かす】

・アイウエオの発声とともに、口輪筋を動かしてなめらかなしゃべりと、明るい顔に。

【効果的なウォーキング】

<ストレッチ>

運動の前後に準備・整理運動を行う。

・背伸び ・屈伸 ・体側 ふくらはぎ 前太ももを伸ばして体温をあげ、けが防止

<歩行チェック>

各自の歩行速度、歩幅を測定

<正しいウォーキング姿勢>

実際に歩いてみて自分の姿勢を確認

変わった歩行を体験し、正しい歩行を知る。鏡を活用。

<メリハリをつけたウォーキング>

・早歩き・ゆっくり歩き各3分を5セットを5か月継続で効果がある。

下半身筋力維持持久力UP・体重体脂肪率減少・血圧血糖低下・骨密度増加

<ウォーキングのために・・・筋力トレーニング>

・椅子を使ったストレッチ ・椅子を使ったかかと、つま先の上げ下げ

<ハッピープレート=昼食>

会話を楽しみながら6品の食事





参加者の皆さん

◆総括

- ・ 18名の参加での開催となったが、参加者には狙い通り、笑顔で取り組んでいただけた。この催しが、今後健康維持に活かされるものと思う。