



# 健康教室のご報告



8月20日（土）「自宅でできる簡単リハビリ」～10分から始める暑さに負けない体づくり～と題し、鴻池荘の吉川理学療法士を講師に人権センター体育館で開催しました。当日は、朝から本当に暑いなか、15名の方にご参加いただきました。



前半の講義では、『体力』と言われるものには、筋力、持久力、瞬発力、柔軟性などといった『行動体力』と免疫力、外部の変化に対応する適応力などといった『防衛体力』があり、特に夏はこの『防衛力』が低下すると、体温を一定に保つためのエネルギーをたくさん消費する上に、暑さと冷えの繰り返しで自律神経がうまく働かず、《夏バテ》を起こしてしてしまうということを説明させて頂きました。

そして、《夏バテ》をしないためには、『行動体力』も必要になるため、後半は実際に体を動かして行動体力を維持する運動を体験して頂きました。

足の筋力の目安となる、30秒間立ち座りする運動では「俺は23回だった!」「もっとできると思ったのに!」とみなさん真剣に取り組み、バランス能力を見る「その場足踏みテスト」でも、足踏みしている間にその場からどんどん離れてしまう方、バランスを崩しそうになる方もおられ、自分が思っていたのと違う結果に、笑ったり何度もチャレンジしたりと、スタッフも一緒に楽しい時間を過ごしました。

最後に、自宅で簡単にできる筋肉に効く運動や柔軟性を高める運動を、効果的に行うポイントを交え教えていただき、参加者のみなさんからは「毎日30分運動します!」「今日は来てよかった。運動を習慣にできるようにがんばります!」という声を頂きました。

今後もますます意欲的でお元気になっていただける楽しい健康教室を開催したいと思います。

鴻池会地域ケアセンター  
大西 南津子

