

「シルバー世代のたまプラ筋トレ教室」開催しました！

地域の中高齢者を対象とし、7月～10月の3カ月間、「シルバー世代のたまプラ筋トレ教室(健康チェック付き)」を開催しました。



週に1度の教室では、学生が指導者となり、自重で行う筋トレやトレーニングチューブやマシンを使うの筋トレの方法について指導しました。また、トレーニング日誌を渡し、毎日の筋トレを記録していただきました。

*健康チェックは、筋肉量・体脂肪率・血管の硬さ・骨密度・認知機能テスト・体力テストなどを12回の筋トレ教室前後(7月中旬と10月中旬)で行いました。



3カ月のトレーニングによって、下肢筋力の明らかな向上がみられました。また、筋力だけでなく、健康や日常生活に関する意識の改善もみられるようになりました。教室の終了してからもご自宅でのトレーニングは継続されているようです。

これから運動を始めようと考えている

ぜひご相談ください

センターでは、相談面接の後、身体的・生理的測定や心理調査を行い、その結果をもとに、個人にあった適切な運動プログラムを提案します。



今、行っている運動が適切なかわからない

今の体力レベルを知りたい

定期的に健康チェックを行いたい

コースによっては、料金がかかります

●登録料500円、測定料300円～

電話受付●10:00～16:00

測定および面談時間は、平日および土曜日の16時以降でも可能です

個人でも団体でもOKです。まずは、お気軽にご相談ください！



あなたの背骨はゆがんでいませんか？

正しい姿勢が崩れると、骨格や骨盤にゆがみが生じ、慢性的な頭痛や肩こり、腰痛、内臓障害など、さまざまな症状を引き起こしやすくなります。

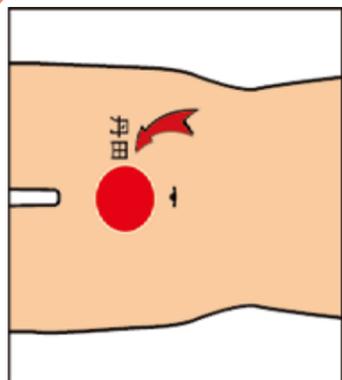
正しい姿勢を作る背骨の構造とは？

人間の体を支えているのは、いわゆる背骨と呼ばれる背柱です。背柱は椎骨という短い骨が26個積み重なってできています。正常な背柱は、正面から見た場合はまっすぐで、横から見ると首の部分が緩やかに前に湾曲し、続く背中の部分が後に湾曲し、腰の部分が再び前に湾曲しているSS字型になっています。

正しい姿勢を維持するには？

1 「丹田に意識を集中！！」

丹田とは、おへそから5センチくらい下の部分。「身体の総合重心点」と呼ばれ、身体を動かす時に一番最初に動く所です。この「丹田」に意識を集中させると、自然と背筋が伸びと伸びます。背筋が伸びることによって、いつもと見える景色が変わり、新たな発見をしたり、ポジティブな気分になれるかもしれません。



2 「胸はりの体操」
正しい姿勢で骨盤のゆがみを治す

- 1 椅子に腰掛けるか正座して、正しい姿勢を意識する。
- 2 両肘を曲げて、手と肘を肩と水平の位置に上げる。このとき目は閉じないで開けておく。
- 3 両肘を真後ろにゆっくりに、肩甲骨が合わさるまで引き、胸の縮んだ筋肉(大胸筋など)を引き伸ばす。
- 4 そのままの姿勢を崩さず、胸を前方に突き出す感じで、静かにアゴを一杯上げる。顔を手と平行ないしそれ以上に倒せば、後方の一角が見えるでしょう。
- 5 口から息を吐ききり、そのまま3～5秒静止する。
- 6 鼻から息を吸い、もとの姿勢に戻る。10回繰り返す。



3 「腹筋・背筋を鍛えよう！！」

両足上げ
腹筋を鍛える



四つ這い筋トレ
背筋を鍛える



1 四つ這いの姿勢になる。

左右 各10回

意識

*腰を反らしすぎないように注意！

2 右手を前方に、左脚を後方にゆっくりに伸ばす。1秒静止し、ゆっくりに元の姿勢に戻る。左右交互に行う。

学生スタッフ
企画ページ！

竹を使って夏遊び -2012-

8月4日(土)、地域の方を対象に「親と子で、竹を使って夏遊び-2012-」イベントを行いました。4歳から8歳までのお子さんと保護者、12組29名が参加しました。

親子で協力し、竹ぼうくり、竹トンボ、水鉄砲の作成に挑戦した後は、作成した竹細工を使用して、思いっきり体を動かしました。

地域ヘルスプロモーションセンター学生スタッフ(CSS)が竹取作業から事前準備、当日の竹細工作成から遊び方の指導までを積極的に行いました。また今回は、学生スタッフ作成の竹細工作成マニュアル配布しました。



参加者からは、「普段、経験出来ない遊びを楽しめて良かった」、「子ども達自ら作成でき、また体験できたことが良かった」などの声があり、今回のイベントの内容に「満足した」との感想でした。今回のイベント参加をきっかけとし、親子で体を動かして遊ぶ機会を増やして欲しいと思います。

國學院大學たまプラーザキャンパス教職員対象「ストレッチ教室」開催しました！

國學院大學の教職員を対象とし、7月～10月の3カ月間、「ストレッチ教室(健康チェック付き)」を開催しました。



12回の教室のうち、前半の6回は学生が指導者となり、後半の6回を青葉区在住の石井佳代子先生(元タカラジェンヌ)が講師を担当してくださいました。

教室初日、ストレッチを久しぶりに行った方が多く、1つのストレッチが終わるたびに、「ふ～」、「は～」などの声が聞こえてきましたが、60分後には、すっきりした顔で教室を終ることができました。12回の教室を終えて、「身体が柔らかくなり、動きやすくなった」、「肩こりが軽減した」などの声が多く聞こえてきました。

3か月間の教室で習慣として根付いたストレッチを今後も継続して行ってほしいと思います。

***健康チェックは、筋トレ教室と同様の内容で12回のストレッチ教室前後(7月中旬と10月中旬)に行いました。**

第3回 新荏田連合自治会健康チェック！

(青葉区との共催事業)

平成22年度から始まったこの測定も今年で3回目となり、76名の方が参加しました。

センターでは、骨密度、血管の硬さ、体組成の測定を担当し、それぞれの項目に対する説明および結果に対する改善方法などについてアドバイスを行いました。「昨年より結果が良かった」、「昨年の測定以降、運動を始めた」などの声があり、自分の健康を振り返る1年に1度の良い機会になっているようです。

***この測定は、「青葉かがやく生き生きプラン」の新荏田地区別計画の取り組みとして実施されました。**



10月27日(土)、新荏田自治会館において、地域ヘルスプロモーションセンター、青葉区福祉保健センター、青葉区地域ケアプラザ、新荏田連合自治会スタッフが協力し、新荏田連合自治会員の健康チェックを行いました。



「今日の子どもの体と心②」セミナー開催しました！

11月13日(火)、センター主催の子育て支援セミナー「今日の子どもの体と心②～最近の心の育ちの特徴と子育てを考える～」を開催しました。



青葉区や世田谷区在住の幼児や小学生を子育て中のお母さん方が参加されました。今回のセミナーは、青葉区の子育て支援活動を行っている「チームWITH」のご協力をいただき、スタッフの大橋仁美さんの司会で進められました。

本学人間開発学部教授の藤田和也先生が「子どもの心の育ちに関する最近の特徴的な問題とその背景(課題克服力の形成不全や感情表現方法の習得不全、社会性の形成不全etc.)」や「豊かな心の発達を促す為の



子育て」についてお話されました。

セミナーの最後には、参加者から、子育てをしながら子どもの心の様子について気になることや感じていること、疑問に思っていることなどについての質疑や情報交換も行われました。

セミナー終了後のアンケートには、今回の内容に「大変満足」、「満足」と答えた方が多く、「具体的な悩みを共有することができてよかった」、「一歩進んだ内容がためになった」という感想が寄せられました。