

國學院大學人間開発学部 地域ヘルスプロモーションセンターだより

男女共同参画センター 横浜北「女性の健康セミナー」で 「骨密度測定」を 行いました！

地域ヘルスプロモーションセンターでは、男女共同参画センター横浜北からの依頼により、2011年3月7日、女性の健康セミナー「更年期からのハナマル生活～女性ホルモンとメンタルヘルス～」において骨密度測定を行いました。



セミナーの前半では、港町診療所の今井医師が更年期の症状や治療法、そして更年期をハナマルに過ごす秘訣などをお話されました。そして、セミナー後半に、骨密度についての話を中村専門研究員が担当し、その後参加者20名の骨密度を測定しました。また、その結果をもとに個別にアドバイスを行いました。

加齢に伴い骨密度は減少していきます。特に女性では性ホルモンの影響で骨密度の低下が著しく、深刻な問題となっています。定期的に測定し、食事と運動に気をつけて、予防・改善していきましょう。



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。

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

お気軽に
ご相談
ください！

これから運動を始めようと
考えている方

今、行っている運動が
適切なかわからない方

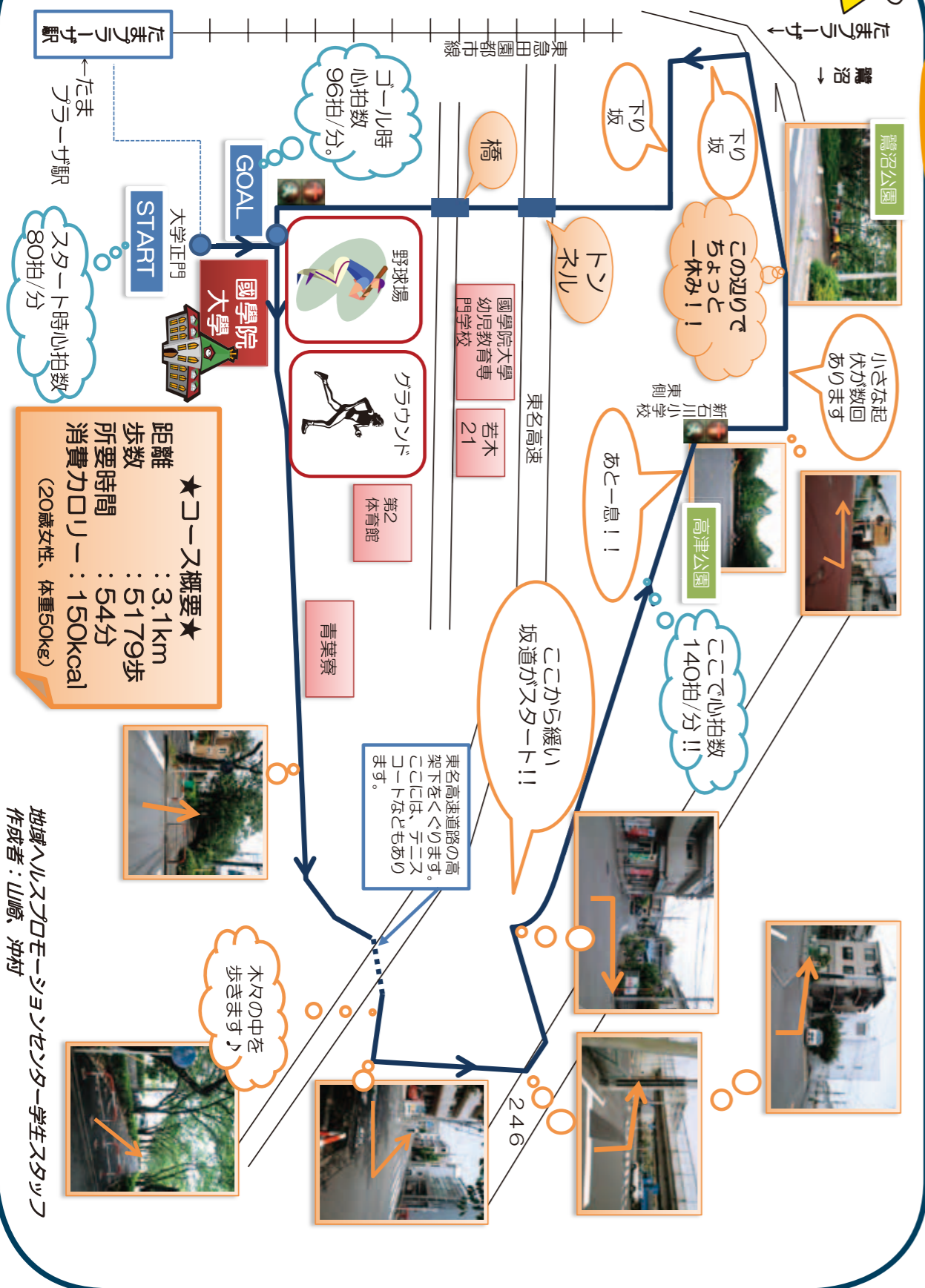
今の体力レベルを
知りたい方

定期的に健康チェックを
行いたい方



Walking Map

地域ヘルスプロモーションセンター学生スタッフ(CSS)がWalking map第3弾を作成しました。
今回は、全長3.1kmのコースとなりました。



地域ヘルスプロモーションセンター学生スタッフ
作成者：山崎、沖村

今日の子どもの体と心①

～生活様式の変化が体にもたらしているもの～

6月21日(火)の10:00～12:00、たまプラーザキャンパスにて、「今日の子どもの体と心①—生活様式の変化が子どもの体にもたらしているもの」を開催しました。地域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、代表の木下直子さんの司会で進められました。



セミナーの前半では、本学人間開発学部教授の藤田和也先生が、①今日の生活様式の変化が子どもの体にもたらしているさまざまな変化や問題(増え続ける近視やアレルギー、肥満と痩せの両極増加、低下し続ける背筋力、etc.)について、②生活リズムのくずれが集中力の低下、疲労感、イライラ、体温調節機能などに影響していること、についてお話されました。

セミナーの後半では、参加者から、子育てをしながら子どもの体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出し合わせ、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「とても満足」、「満足」と答えた方が多く、「自分の子育てを見直すきっかけになった、役に立った」という感想が数多く見られました。また、次回の「今日の子どもの体と心②」のセミナーを楽しみにしているとの回答もありました。

このセミナーに合わせて、学生によるプレイルームを開設し、お子さん連れの参加者にはとても喜ばれました。

子育て支援セミナー①
開催!!

「親子で、 運動の苦手から脱出作戦!!」

6月26日(日)、地域の方を対象に「親子で、運動の苦手から脱出作戦!!」体験セミナーを行いました。
4歳から8歳までのお子さんと保護者、10組26名が参加しました。



まずはじめに、沖縄スラムラジオ体操、手つなぎ鬼で準備運動を行いました。ケンパーやスキップなどのステップも試してみました。

その後、マット運動、跳び箱、平均台、球技など、自分が苦手とする種目に分かれ、楽しく体を動かしました。将来、指導者を目指している学生には、それぞれ得意な種目を担当してもらいました。始まる前には「どうしよう」と悩んでいた学生もいざはじまると、しっかりと楽しませながら、指導していました。

参加者からは、「普段、親子で一緒に運動することがないので、良い機会となった」などと定期的な開催を期待する声とともに、「時間が少なかった」などの声もあり、改善点として次回につなげていきたいと思えます。



小さい子どもにとって、体を動かして遊ぶことが、体力向上や各種スポーツ種目の技術力向上につながります。さらに思考力の幅を広げることにもつながります。これからもこのようなイベントを通して、苦手な種目を克服し、体を動かすことが好きになる手助けをしていきたいと思っています。

子育て支援セミナー②
開催!!

KCHPC からの 豆知識 ③

健康の維持・増進に必要な体力とは?? ①

健康の維持・増進に必要な体力要素の1つとして、全身持久力が挙げられます。今回は、全身持久力についてのお話です。

センターでは、呼気ガス分析装置とウォーキングマシンなどを使用し、運動中の酸素摂取量を測定しています。



全身持久力とは?

全身持久力とは、長時間身体を動かすことのできる能力のことです。生活を営む上では、常に身体の移動を伴うため、重要な体力要素の1つになります。

全身持久力を高めるには、有酸素性運動が効果的です。また、有酸素性運動は、肥満や動脈硬化の予防にも役立つとされています。

ウォーキングやジョギング、サイクリングなどの有酸素性運動を行い、健康の維持・増進を心がけましょう!!

全身持久力は、最大酸素摂取量という指標によって評価することができます。最大酸素摂取量は、1分間に体内に取り込まれる酸素の最大量です。運動中の酸素摂取量は、活動している筋でのエネルギー生産を反映しているため、エネルギー生産が多いほど、身体を長く動かすことができます。そのため、最大酸素摂取量を測定することで、全身持久力を評価することができます。

セミナーに参加した学生スタッフの感想!!



●人に教える難しさも感じましたが、小さい子どもにいかにかわりやすく伝えるか、またどうコミュニケーションするかなど運動とは違った面でも考えることができました。普段できない貴重な体験で、すごく充実していました。

●初めてこのような活動に参加したのですが、子どもの成長を間近に感じることができ、とても楽しかったです。子どもたちが理解できるような表現で説明することがこんなにも難しいとは思っていませんでした。指導の難しさを身に染みて感じることができ、教師を目指しているものとして良い刺激を受けました。

今後の予定

8月7日(日)「竹を使って夏遊び」

昨年に引き続いてのイベントです。夏休みの思い出に、親子と一緒に竹細工を作りませんか??

▶お電話にて、お申込みください(先着20組、40名)