



第2号



平成22年12月22日 発行

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

「竹を使って夏遊び」

セミナー 開催しました！

平成22年8月22日(日曜日)に「親子で、竹を使って夏遊び」セミナーを行いました。

4歳から10歳までの子どもたちが、お父さん、お母さん、おじいさんと一緒に参加してくれました。

親子で協力しながら、水鉄砲や竹トンボ、竹馬作りに挑戦しました。

とても暑い日でしたが、みなさん、汗をかきながらも元気に活動していました。

日常生活ではあまり体験のできない竹細工を親子で共同作成し、遊んだことは、夏休みの良い思い出になり、家族の絆を強くしたと思います。



適切な運動プログラムをアドバイス致します!!

「これから運動しようと考えている」、「今行っている運動が良いのかわからない」、「今の体力レベルを知りたい」などとお考えの方、ぜひご相談ください。センターでは、相談面接後、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させていただきます。ぜひお気軽にご相談ください!!

電話受付

10:00~16:00

※測定および面談時間は
土曜日や16時以降でも
可能です。

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

〒225-0003 神奈川県横浜市青葉区新石川3-22-1 電話:045-904-7707 fax:045-904-7709

<http://www.kokugakuin.ac.jp/human/kchpc.html>

「健康・体力チェック」 実施しました!!

この健康・体力チェックには、男性38名、女性68名の合計106名が参加し、健康ブースでは、骨密度、血管年齢、血圧、体組成を測定しました。体力ブースでは、背筋力、握力、長座体前屈、全身持久力を測定しました。そして、測定終了後には、その結果をもとに、個別にアドバイスを行いました。

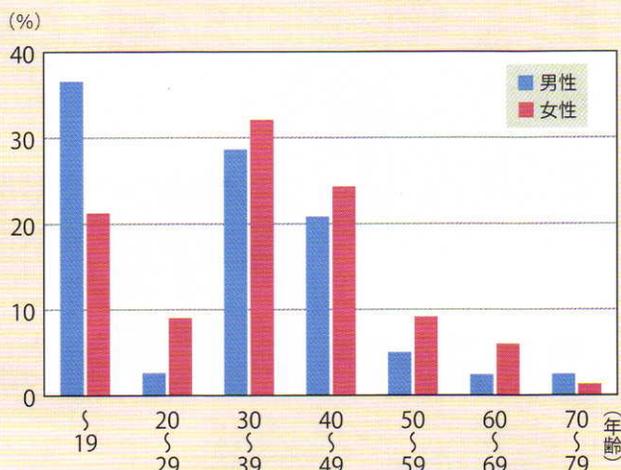


図1 健康・体力チェック測定参加者の年齢別の割合
(年齢別人数 / 参加総人数 × 100)

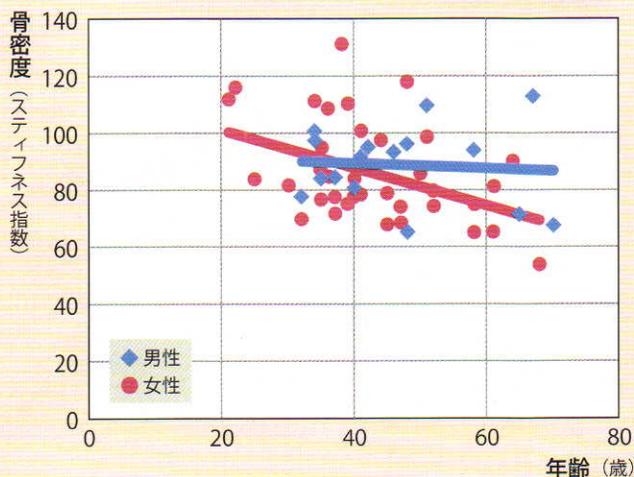


図2 年齢と骨密度 (スティフネス指数) の関係

平成22年10月3日(日曜日)に、國學院大學人間開発学部共育フェスティバルが開催され、地域の方が楽しめるイベントとして、トークショーや絵本キャラバンなどを行いました。

地域ヘルスプロモーションセンターでは、骨密度、血管年齢、握力、背筋力などを測定する健康・体力チェックを企画実施しました。

測定後に協力いただいたアンケートでは、今回の内容に「大変満足」と答えた方が12.5%、「満足」と答えた方が87.5%と全ての方に満足していただきました。また、「今後も継続してほしい」、「地元の大学でこのように健康に役立つ催し物をしていただいて大変ありがたい」との記載もあり、参加者の方には満足いただけたようです。

*この測定では、学生スタッフや健康体育学科の先生方にご協力いただきました。



骨密度は、加齢とともに低い低下することが知られています。特に女性では、性ホルモンの関係で著しく低下します。今回の測定に参加した皆さんの結果はいかがでしょう？

図2は、今回の測定参加者のデータです。青い線が男性、赤い線が女性の傾向を示しています。今回測定した男性では加齢による変化はみられず、良い値を維持している人が多いことがわかりました。一方女性では、加齢とともに骨密度が低下することが示されました。定期的に骨密度を測定し、食事や運動に気を付け、加齢に伴う骨密度の減少を予防していきましょう。

*スティフネス指数は、骨密度の程度を表す指標です。スティフネス指数が高いと骨密度も高くなり、低いと骨密度も低くなります。

KCHPC
からの
豆知識

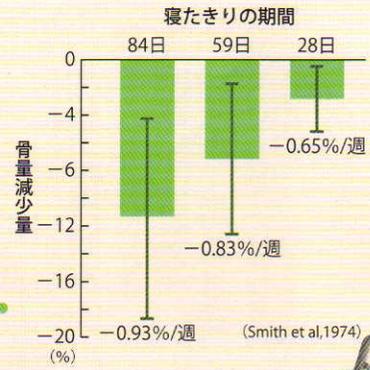
今回は、骨密度についてのお話です！骨密度は、加齢とともに低下していきます。骨密度が低下し、骨折を起こしやすくなっている状態、もしくは骨折している状態を骨粗鬆症といい、性ホルモンの影響で骨密度の低下が著しい女性では深刻な問題となっています。食事と運動に気をつけて、予防・改善していきましょう！

食事編

食事でもっとも大切なのは、カルシウムを十分に摂取することです。カルシウムの吸収率は、**牛乳・乳製品**で53%、**小魚類**は38%、**野菜**は18%となっていますが、乳製品に偏ることなく、色々な食品から摂ることが大切です。また、その他にもカルシウムの吸収率を高める**ビタミンD**の積極的な摂取や**日光浴**も大切です！

運動編

骨には、物理的な負荷がかかると、その負荷に適応しようと骨の量や質を変化させる性質があります。したがって、骨量増加には、適度な運動が必要です。骨量を増加させるためには、骨に負担のかけにくい自転車運動や水中歩行などより、負担のかかる**ウォーキング**や**ジョギング**などが適しています！



センターで行う骨密度の測定は、踵(かかと)の骨に、超音波をあて、測定しています。超音波の伝播速度や減衰の程度から骨密度がわかります。骨密度が高い人ほど骨強度が高くなります！

CSSにインタビュー!!



センターの活動を一緒に盛り上げてくれる学生スタッフ(CSS)に、センターでの活動についてインタビューしました。

Q▶CSSとして活動しようと決めたのはどうして？

- 学んだことを形として活かせる場が欲しかったし、授業では出来ない体験をしたかったから(M.M)。
- 地域の方々の健康への手助けをしてみようと思ひ、この経験を将来につなげたいと思ったから(A.K)。
- 活動を通して、授業では体験できないことをしたいと思ったから。また、将来、スポーツや人の健康に携わりたいので、何かヒントを得られればと思ったから(H.A)。
- もともと活動内容に興味があったから(R.S)。
- 地域の皆さんの健康を保つ手助けをすると共に自分の健康状態も計測して欲しいと思ったから(M.K)。

Q▶実際に活動してみてどうですか？

- 授業で学んだ測定方法を復習出来た以外にも、イベントを運営するにあたっての注意事項や新たな課題、改善点などを考えるようになり、学べることが多いのが嬉しい。また、教授や学生

スタッフ同士の距離も近く、活動していても楽しい(M.M)。

- 老若男女問わず接してみてそれぞれの参加者に合わせて話をすることが大事だと思う。また健康へのアドバイスを言えたらいいなと思う(A.K)。
- 知識だけでなく、人との接し方、常識の違いを認識でき、多方面から勉強できた。人生の教えになった(R.H)。

Q▶これからやってみたい企画や測定について教えてください。

- 測定以外にも、ダイエット関連の話題は反応も良さそうなので、参加者と一緒に汗を流せるイベントもしてみたい(例えば簡単なエアロビクスやスロートレーニングなど)(M.M)。
- 冬のマラソン、ジョギングレッスンなど(A.K)。
- フォームチェックや筋力測定や持久力を測ってみたい(R.S)。
- もっと多くの人を測定し、年代、競技歴などでどのような身体の変化があるか知りたい(R.H)。



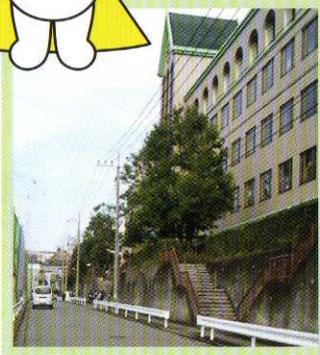
Walking Map

地域ヘルスプロモーションセンター学生スタッフ(CSS)が、國學院大學横浜たまプラーザキャンパス周辺でのwalking mapを作成しました。
今回は、第1弾として、全長1.3kmの短いコースを紹介します！

Walking Map①



腕を大きく振ることで運動強度があがります。



若木21

上り坂
この時最高心拍数
119拍/分

青葉寮(スポーツ寮)



若木21

テニスコート

万葉の小径

國學院大學幼児教育専門学校

雨天体操場

グラウンド

2号館

1号館

野球場

3号館

体育館

正門

★コース概要★

距離 : 1.3 km
所要時間 : 約15分
歩数 : 約1770歩
消費カロリー : 112kcal

スタート地点→
(下り坂)



START



測定者
2年 松田
スタート時
心拍数**90拍/分**

国学院大学の周りを一周します。
上り坂もありますが、学校周辺ということもあり木陰も多いです。

実際に歩いて、心拍数を測定してきました！！

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: 遠藤、松田、上大迫、笹原