

## 桜フェスティバル骨密度測定に 参加したCSSが感じたこと!!



センターには、センターの活動を一緒に盛り上げていってくれる学生スタッフ(CSS)が10名ほど活動しています! 測定に参加したCSSに感想を聞きました。

### ◎ 難しいと感じたことはありますか?

- 測定の値が何を示しているのか、説明しなければならぬので、自分がきちんと理解していなければならないこと。また、コミュニケーションの重要性を知りました。
- 人との接する方法。性別・年齢・趣味など十人十色の対応をするのが大変でした。

### ◎ 良かったと感じたことはありますか?

- 普段から健康に気を使っている人や、まったく健康を気かけない人、その中の結果の差などを知ることができました。また、出会いという部分で、耳の不自由な方と接しました。普段の生活ではあまり会うことがないので、良い経験になったと思います。
- 来訪者が帰り際に見せるホッとした笑顔を見られ

た時。些細なことだけど役に立てたことを実感できた瞬間でした。

### ◎ 次の機会への改善点は?

- パネルなどで待っている間どのような手法を用いて測定するのかを分かりやすく伝えることができれば良いと思います。
- 健康の相談を受けるブースを設けて、実際どのような悩みをもって生活しているのか直接聞いてみたいと思います。それに自分が対応できるようにしたいです。
- 歩行教室などの身体を動かす企画をやりたい。最近、転倒が問題になっていることを知り自分でもその問題と直面して解決のための手段を見つけない。

### 今後のセミナー予定

▶ 平成22年11月6日(土) 13時~14時30分  
「今日の子どもの体と心の育ちを考える(その1)」

—最近の気になる特徴的な問題から—



## 適切な運動プログラムをアドバイス致します!!

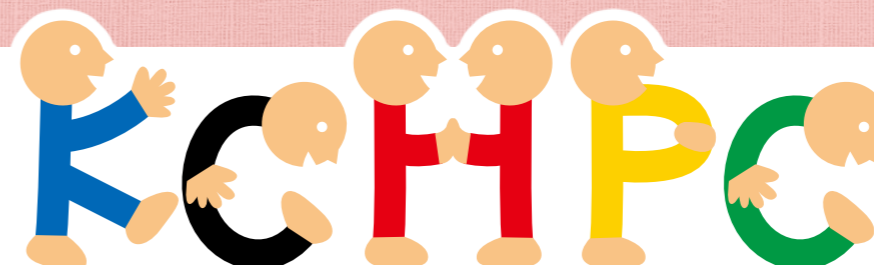
「これから運動しようと考えている」、「今行っている運動が良いのかわからない」、「今の体力レベルを知りたい」などとお考えの方、ぜひご相談ください。

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!!

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13-22-1 電話: 045-904-7707 fax: 045-904-7709

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



創刊号 KOKUGAKUIN Univ.

平成22年10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

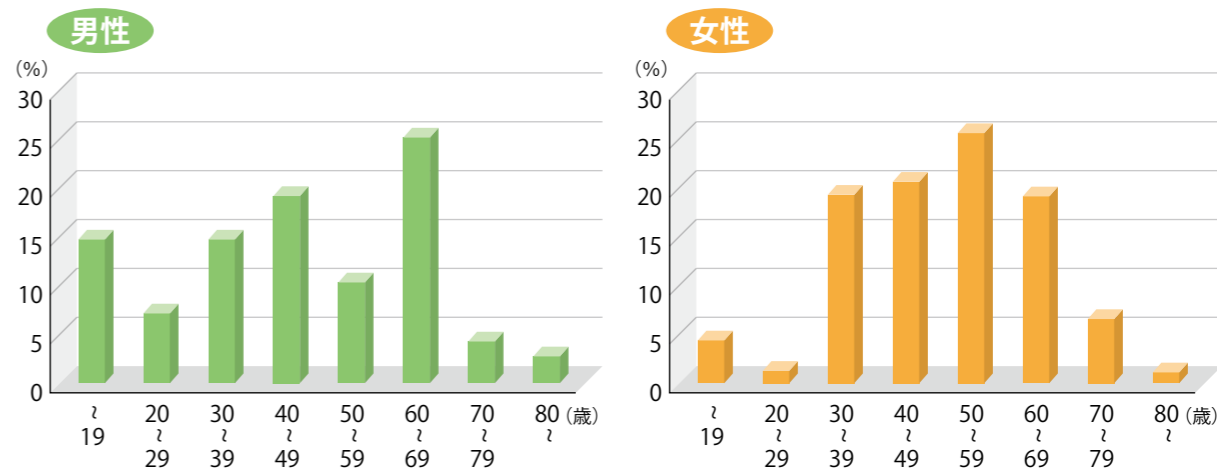
## 桜フェスティバル 骨密度測定!!



平成22年3月19日から4月11日まで開催された桜フェスティバル期間中、地域ヘルスプロモーションセンターにおいて、骨密度・体脂肪率・血圧の測定を行いました。この測定は、センターとしての初行事でした。

たくさんの方が興味を持ち、男性67名、女性129名の合計196名の方が測定に参加してくださいました。

### 参加者の年齢分布



骨密度は、加齢とともに低下します。特に女性の場合は、ホルモン等の影響で低下の割合が大きくなります。骨密度の低下は、骨粗鬆症を起こす要因の1つになります。

適度な運動、食事、定期的な骨密度測定を心がけ、骨量低下を予防しましょう!!

# 「ウォーキングと心拍数」セミナー 実施致しました!!



平成22年6月12日(土曜日)に「ウォーキングと心拍数」セミナーを開催いたしました。16名の方が参加してくださいました。

このセミナーは、歩く速度によって、心拍数がどのように変化するかを体感していただき、実際のウォーキング時に役立つことを期待し、開催いたしました。



まずは、副センター長である木村一彦先生から、「ウォーキング」を行ったときに起こる身体の変化や運動強度の設定の仕方などについてお話をいただきました。

次に、立ったり座ったり寝転がったりしたときに、心拍数がどのように変化するかを体感していただきました。

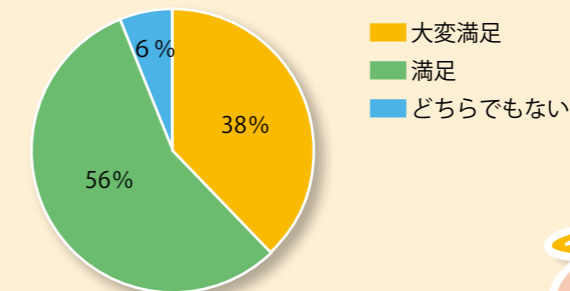


そして、3つの速度(80m/min, 100m/min, 120m/min)でウォーキングを行ったときの心拍数の変化を観察しました。

合計900mのウォーキングとなり、じんわり汗をかく程度の運動となりました。自分に適した速度は見つかったでしょうか…。

## ■セミナーの内容にご満足いただけましたか？

セミナーの最後にアンケートにご協力いただきました。ほとんどの方がセミナーの内容に満足いただけましたようです。また、今後もこのようなセミナーがあれば参加したいとの声もたくさんありました。



センターでは、このような企画を定期的で開催し、地域の皆さま、國學院大学の学生・教職員の方々の健康づくりのお手伝いをしていきたいと思っております!!



## KCHPCスタッフの紹介



**原 英喜**  
センター長  
専門：運動生理学  
発育発達学  
趣味：旅行



**木村 一彦**  
副センター長  
専門：健康体育  
健康教育学  
趣味：絵画



**大森 俊夫**  
専門：運動生理学  
陸上競技  
趣味：バードウォッチング



**藤田 和也**  
専門：健康教育学  
健康保健学  
趣味：スキー、ゴルフ



**植原 吉朗**  
専門：スポーツ心理学  
剣道  
趣味：模型作り、鉄ちゃん



**山田 佳弘**  
専門：運動生理学  
体育方法学(弓道)  
趣味：スキー、キャンプ



**林 貢一郎**  
専門：運動生理学  
健康科学  
趣味：食べ歩き



**中村 美美子**  
専門：運動生理学  
趣味：旅行