



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

國學院大學人間開発学部 公開シンポジウム 「日常のなかの呼吸の大切さ」



4名のシンポジストの先生には、「生活の中の呼吸」という観点から、①職場の中の睡眠時無呼吸症候群、②模型を使って発声と呼吸のメカニズムについて、「運動と呼吸」という観点では、③弓射動作の呼吸、④水泳の息継ぎについてお話いただきました。地域の方や、学内の先生方や学生、学外の研究者など、75名に参加いただき、活発な情報交換が行われました。親子連れでの参加が出来るように、学生によるプレイルームも開設しました。(協力: キッズボランティアサークルTAPS)

平成23年7月16日(土)に、地域ヘルスプロモーションセンターが、第152回日本体力医学会関東地方会との共催で、公開シンポジウム「日常のなかの呼吸の大切さ」を開催しました。特別講演では、昭和大学医学部本間生夫先生に呼吸機能や脳と呼吸筋の関係についてお話しいただきました。



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



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

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!



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>

親と子で、竹を使って夏遊び -2011-

8月7日(日)、横浜たまプラーザキャンパスにて、地域の方を対象に「親と子で、竹を使って夏遊び-2011-」イベントを行いました。3歳から8歳までのお子さんと保護者、12組28名が参加しました。

とても暑い日でしたが、親子で協力し、竹馬&竹ぼっくり、竹トンボ、水鉄砲の作成に挑戦しました。普段、なかなか使うことのないナイフやのこぎりを使い、一生懸命作業を行っていました。午後からは、作成した竹細工を使用し、思いっきり体を動かしました。



参加者からは、「普段、経験出来ない事を見たり、作ったりできて良かった」、「プラスチックではなく本物の竹に触ることができてよかった」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。

休日にお父さんと一緒に遊ぶことが多い子供は、体を動かす遊びを好むといわれています。今回行ったアンケートでは、3割の方が休日にお父さんと一緒に遊ぶことが少ないと答えていました。体を動かして遊ぶことが体力向上や技術力向上につながりますので、今回のイベント参加をきっかけとし、親子で遊ぶ機会を増やしていただければと思っています。

「美しが丘公園ウォーキング教室」報告 第1弾!!

美しが丘地区では、認知症予防・体力づくりを目的として、「美しが丘公園ウォーキング教室」(主催:美しが丘地区保健活動推進委員会)を行っています。地域ヘルスプロモーションセンターでは、この「美しが丘公園ウォーキング教室」のお手伝いをしています。

10月から3月までの6ヶ月間、月に1回、美しが丘公園に集まり、ウォーキングに関する講座を受け、実際にウォーキングを行います。そして、10月と3月に、体重、体脂肪率、筋肉量、血管年齢、骨密度、認知機能、運動能力などのチェックを行い、ウォーキングの効果を検討する予定です。

10月30日に第1回目のウォーキング教室が終了しましたが、みなさん笑顔で楽しくウォーキングを行っており、次回(11月20日)集まることを楽しみに帰られました。

現在、42名が参加しています。これから、ますます寒くなりますが、皆で元気にウォーキングを続け、健康に生活するための体力づくりを行っていききたいと思います。



新荏田連合自治会 健康チェック!



10月22日(土)、新荏田自治会において、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。今回は、昨年に引き続き、2回目の測定となりました。午前の部と午後の部をあわせて81名が参加しました。

センターでは、骨密度、血管年齢、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。昨年測定された方は、昨年の値と比較しながら、話を聞いていました。

骨密度、血管年齢などは、定期的に測定していくことが、骨粗鬆症や動脈硬化などの予防につながります。1年に1度、自分の体を振り返る良い機会になると良いと思います。



●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。

共育フェスティバル

血管年齢および骨年齢&体組成測定コーナー

血管年齢は40名(当日予約制)、骨年齢&体組成は71名を測定しました。今回は、地域ヘルスプロモーションセンターで活動する学生スタッフ(CSS)に、測定だけでなく、測定結果に対するアドバイスまで担当してもらいました。

測定に参加したCSSの感想

●血管年齢&骨密度測定&相談コーナーを担当しました。相談コーナーは少ない知識をフルに使ってアドバイスをしました。まだまだ自分の知識が足りないのでアドバイスがうまく出来たのか分かりませんが、いい経験になったと思います。今回の共育フォーラムは全体的にすごく充実した1日になりました。

10月23日(日)、國學院大學人間開発学部では、第3回共育フェスティバルを開催しました。地域ヘルスプロモーションセンターでは、「血管年齢および骨年齢&体組成測定コーナー」と「親子でゲット、運動のコツ!」のイベントを行いました。

親子でゲット、運動のコツ!

幼児を対象に、身体を動かすコツをつかんでもらうことを目的とし、「音楽に合わせた体操」、「風船キャッチボール」、「マットレース」の3種を行いました。今回は、最初の企画から実行まで、CSS主導で行いました。25組の親子が参加し、楽しく身体を動かしていました。

企画運営に当たったCSSの感想

●今回、日常生活や遊びの中で身体活動量を増やすというテーマで行いました。風船を使った運動は、様々な体の動かし方が含まれる遊びになります。私がその中でも特に気をつけたのが、「親子で」という所です。子どもだけ、または親だけが楽しんでもいけないという難しいラインがあるためです。改善点はあると思いますが、今回はいい経験が積めたと思いました。
●実際に幼児の動きを見て思ったことは、一つの動きでも全身を使っている、ということです。私たちの年齢になってしまえば、風船で打ち合うとしても、手だけや足だけでひょいと出来てしまう動きでも、幼児は全身でバランスをとったりしているように感じました。幼児の頃の方が知らず知らずのうちに身体を動かしているのだと、実感できたような気がします。子どもたちも、運動することが好きで、とても楽しかったです。そして将来子どもたちとこんな風に関われる職業に就きたいと思いました。

