

啓成がくゆう会  
第1回【介護予防講座】

と き： 令和6年4月17日(水)  
午後1時30分～午後3時  
と ころ： 啓成公民館 2階 集会室

「元気に ながいきするために」

～ひざ・おしりをきたえて、立ち上がり、歩行動作の安定～

講師 健康運動指導士  
山川 了史 氏

《 講師様よりメッセージ 》

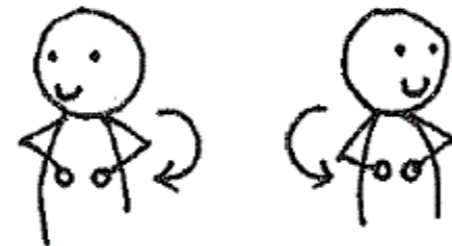
健康に気を遣う。調べればキリがないほど情報に溢れています。  
もっとシンプルに、心から楽しく、自分らしく過ごすためには人とのふれあいです。たくさんの予定を作り、多くの方とのふれあいを楽しんでいただけたらと思います。

《 講座のテーマ 》

米子市フレイル対策「ええがん体操」をご存じですか？ 市民の皆さんの健康寿命を延ばすことを目的に、時報で流れる有名な「米子市の歌」に合わせて、誰でも簡単にできる体操です。啓成がくゆう会の第1回介護予防講座は、「ええがん体操」を含めフレイル予防の運動などで楽しく対策する健康運動指導士の講師さんのご講演です。みんなでたのしく「春の気」を取り入れ、良いスタートを切りましょう。

「よなご健康ええがん体操」

市民の皆さんの健康寿命を延ばすことを目的に、地域の健康づくり組織である米子市地区保健推進員連絡協議会と米子市が一緒に作成しました。



「米子市の歌」に合わせて誰でも簡単にできる体操になっています。  
体操を通して、適切な生活習慣や一日の生活リズムを意識し、健康に過ごしましょう!(米子市 HP より)

第2回の啓成がくゆう会から、講座の始まる前に皆さんご存知の「よな GoGo 体操(座りバージョン)」を行う予定です。参加は自由。なお、「よな GoGo 体操?初めて聞いた」というかたは、この介護予防講座で練習しましょう。

ちょこっと体操タイム ☆多午後1時10分頃～1時25分(約10分～15分)☆多  
(略して、CTT) OTT(おとっと)とならないためのCTT(ちょこっと体操タイム)



春爛漫の好季節の中、第1回啓成がくゆう会が開催されました。講師さんは、2月健康フェスティバルでもご講演いただいた山川氏。70歳代以上の参加者50名。参加者アンケートでは「2月健康フェスティバルの山川さんのお話と実技指導はとても分かりやすく、すぐ実行できるものでした。今日も横の動き、身体をねじることが大切と聞いて実行しようと思いました」「(山川氏の)第2回講座を開催して欲しい」「勉強になった。よな GoGo 体操をまたしたいと思っていた」「明日からどれも実行します」などなど大変好評でした。

☆多講座のチェックポイント φ(..)

- ・かかとの上げ下ろし(5回ただけでも姿勢が変わる)
- ・女性は「内腿」が弱い 足を閉じていることが多く血流が悪い。  
→脚を開く運動が有効
- ・男性は「おしり」が弱い 脚を開くことが多く血流は良いが…  
おしりが詰まっているので「ひよこ歩き」になりやすい。  
→意識的に、右足に重心⇄左足に重心
- ・薬指以外の指の「爪の生え際」を押すと精神の安定に繋がる。

『米子市の介護原因第1位が変形性膝関節症で、自分の意志でこういう場所に1人で来られない方々が多いです。「ウォーキングをして健康づくりをしているよ」という人でも、脚を横へと開く動作がないため、ひざやおしりを鍛える機会がありません。今日学んだことを意識的に生活に取り入れて筋肉筋力をつけて、たくさんの予定を作って多くの方とのふれあいを楽しんでください。』とのご講演内容でした。

