

高齢者向け健康体操の取り組み

為石地区公民館

1 はじめに

年齢を重ねると、体力や筋力の低下により膝や腰に痛みがでたり、ちょっとした段差で転倒して怪我をすることがある。

高齢者に健康的な毎日を過ごして欲しいという思いで、令和6年度公民館講座「やさしい筋力アップ体操」を実施した。

2 運営内容

講座名：やさしい筋力アップ体操

日時：7月5日（金）・7月12日（金）

13時30分から15時30分まで

場所：為石地区公民館2階 講堂

講師：高西 文利

参加者：14名

内容：筋肉をつけることで期待できる効果についての説明

簡単にできる筋肉体操やストレッチの紹介

- ① いつまでも歩ける丈夫な足をつくる
- ② 腰痛を予防し背筋の伸びた正しい姿勢を維持する
- ③ 転んだ時にサッと体を支える筋肉をつける
- ④ 肩こりを予防・改善し腕を自由に動かす
- ⑤ モノを持ち運びする力をつける

3 成果と課題

参加者から、筋肉の働きを知りとても重要だとわかり、一生自分の足で歩けるよう筋肉をつけたい。正しいフォームや筋力アップの大切さがわかったので、これから少しでも継続していきたい。血の巡りが良くなって、体も心も元気になった。参加できて良かったとの感想をいただいた。

運動の目的を意識しながら、正しい姿勢で取り組むことで、より効果が期待できると感じた。

みんなで運動するから頑張れるけど、自宅ではついさぼってしまうとの声も。

「継続は力なり」で頑張ってください。

これからも、みなさまの生活に役立つ講座を提案していきたいと思う。

（文責 大久保 美智）