

平成23年度 なごや健康カレッジ (天白区)

「健康学ノススメⅦ」

この講座は、名古屋市と東海学園大学が連携して行うものです。
名古屋市では、平成23年度を健康づくり元年とし、さまざまな取り組みを総合的に進める「なごや健康ウェーブプロジェクト」を始動しました。
「なごや健康カレッジ」はその取り組みの一つとして実施するものです。

日程：平成23年10月6日～平成24年3月1日
毎週木曜日 午前10時～11時30分 全19回
会場：東海学園大学名古屋キャンパス（天白区中平2-901）

今年度のテーマ「介護予防を楽しく」

本講座では、高齢化社会や介護予防について理解を深めるとともに、介護予防に必要な運動を日常生活の中で行うことで、自分の身体が変わり得ることを体験してもらいます。
講座の中では、いろいろな運動を学生インストラクターと一緒に楽しみながら行います。

開催日	講座内容
10月 6日(木)	① 開講式・ガイダンス
10月13日(木)	② 介護予防に必要な体力を測ってみよう その1
10月20日(木)	③ 介護予防に必要な体力を測ってみよう その2
10月27日(木)	④ スロー筋トレをマスターし、10歳若返ろう！
11月10日(木)	⑤ 介護のこころとからだ 一故詞にまなぶ ※
11月17日(木)	⑥ ウォーキング①(ボールを使ったウォーキング)
11月24日(木)	⑦ 食事をおいしくたべるためには？
12月 1日(木)	⑧ 柔軟性を鍛えよう(ストレッチング)
12月 8日(木)	⑨ 身のこなしを鍛えよう①(ボール運動)
12月15日(木)	⑩ いつまでも人生スタートライン！老いを慈しみ、絆に生きる～縁をゆたかに～
12月22日(木)	⑪ 老年学を咲かせよう ※
1月12日(木)	⑫ 身のこなしを鍛えよう②(ステップ運動)
1月19日(木)	⑬ ウォーキング②(筋力・バランス・身のこなし)
1月26日(木)	⑭ 東洋医学で介護予防
2月 3日(金)	⑮ 健康の秘訣は“健口(けんこう)から (天白保健所にて)
2月 9日(木)	⑯ いつまでも安心して住み続けられる住まい・地域づくり
2月16日(木)	⑰ トレーニングの効果を確かめよう
2月23日(木)	⑱ ニュースポーツと健康づくり運動 (天白スポーツセンターにて)
3月 1日(木)	⑲ 閉講式

- ・※は受講生以外にも開放するオープン講座とします。
- ・黄色で表示した日は、会場が学外となります
- ・本講座は名古屋市の健康づくり事業の一環として行われますので、事業評価に必要なアンケートや各種調査へのご協力をお願いいたします。

本学の「なごや健康カレッジ」は、単なる人手ではなく人材として養成した学生参加を特徴としています。全ての講座に15名の学生インストラクターが参加します。学生とのふれあいや受講生同士のふれあいを通じ、運動指導や健康づくりだけでなく楽しい仲間づくりも目指したプログラムです。運動が苦手な方も大丈夫！お気軽にご参加ください。

10月6日

開講式・ガイダンス

島岡清(健康開発支援センター長／人間健康学部教授)

本講座の目的や進め方、大学施設の利用案内等について担当者から説明や学生インストラクターの紹介を行うとともに、参加者同士の親睦を深める時間とします。

10月13日・10月20日

介護予防に必要な体力を測ってみよう

島岡清(健康開発支援センター長／人間健康学部教授)

介護予防に必要な体力としては、柔軟性、バランスをとる能力、素早く反応する能力、大腿で歩ける能力などをあげることができます。体力ではありませんが、適正な身体組成(筋肉量や体脂肪量)を保つことも重要です。そこで、簡単に測定できる機器を用いて体力や身体組成を測定し、自分の身体の長所や短所を知って、介護予防トレーニングの参考にさせていただきます。

10月27日

若々しく元気になれるスロー筋トレをマスターしよう

梶岡多恵子(人間健康学部教授)

道具を必要としないスロー筋トレは、いつでも、どこでも、誰でも行うことができます。また、ゆっくりとした動きにも関わらず、筋骨格系にしっかり刺激を与えるため、引き締まったメリハリのあるカラダをつくることが可能です。『ためしてガッテン』でも取り上げられたスロー筋トレをマスターし、あなたもカラダ年齢マイナス10歳をめざしてみませんか？

11月10日・オープン講座

介護のこころとからだ 一故詞にまなぶ

高柳富士丸(人間健康学部教授)

ある日突然、老いが始まるわけではなく何時かこの日を迎えることはわかっていたはずですが、そしてそれとどう向き合っていくのかも知らされていなかったはず。いまだ、いくつまで他人の世話にならず生きてゆけるか、いくつまでこころとからだを生き生きと輝かせることができるか、くりかえされてきた数知れない命のきらめきから何かをまなぶこと、それだけでも“老いのこころとからだ”をこれまでとはちがうものに変えてくれるはず。

11月17日

ウォーキング①ポールを使ったウォーキング

島岡清(健康開発支援センター長／人間健康学部教授)

ウォーキングは有酸素運動の代表で、多くの効果がありますが、弱点は上肢の筋肉をあまり使わないことです。そこで、2本のポールを使うことで普段は使わない上肢を積極的に使い、エネルギーもたくさん消費するようなノルディックウォーキングが行われるようになってきました。この回では、ノルディックウォーキングを体験しながら、合わせて天白公園の秋も楽しもうと思います。

11月24日

食事をおいしくたべるためには？

水野幸子(健康栄養学部実習センター・管理栄養士)

高齢者になると、一般的に食が細くなります。また、むせたり、偏食にもなりがちです。食べることは、健康維持・増進するだけではありません。食べる楽しみは、さらに食欲を引き出し、生活のリズムを作り高齢者の生き生きとした毎日につながっていきます。まず、おいしく食べることが、元気な毎日のコツなのです。元気な毎日を過ごすため、高齢者が心がけたい食生活のポイントを考えていきましょう。 ☆後半45分は軽運動の時間となります。

12月1日

柔軟性を鍛えよう(ストレッチング)

島岡清(健康開発支援センター長／人間健康学部教授)

高齢者の健康づくりでは、身体の柔軟性を保っておくことが重要だと以前から考えられています。加齢によって筋肉や腱の弾力性が低下し、関節の可動範囲がせまくなると、ちょっとした転倒でも大けがになりかねません。柔軟性を保つ運動としてはストレッチングと呼ばれる筋肉をゆっくり引き伸ばす運動が広く行われています。学生と一緒にストレッチングを体験しましょう。

12月8日

身のこなしを鍛えよう①(ボール運動)

島岡清(健康開発支援センター長／人間健康学部教授)

健康づくりに必要な運動の一つとして、最近では高齢者を対象とした教室の中でも「身のこなし」を鍛える運動(コーディネーション運動)が行われるようになりました。ボールを使った運動は素早い反応が必要とされるので効果的です。二つのボールを使ったキャッチボールなどを楽しみながら反応能力を鍛えましょう。

12月15日

いつでも人生スタートライン！老いを慈しみ、絆に生きる～縁をゆたかに～

宮本益治（健康栄養学部教授）

年齢をとったら体力の衰えはしかたがない。しかし、気力の衰えまでは何とかならないものか、できれば気力で体力をカバーできないか。一度かぎりの人生、できれば笑顔で終わりを迎えたい。そんな願いがここかしこに聞こえてきます。高齢化社会とためらいがちに「老い」を語る時代がひと段落して、今、あらためて一人一人が自分の「老い」の質を問う時代に入っています。「無縁」という言葉も流行りつつあります。親子、家族、知人、友人など様々な縁を再確認してみませんか。そして、大胆かつ堂々とした新しい「縁」づくりを考えてみませんか？

☆後半45分は軽運動の時間となります。

12月22日・オープン講座

老年学を咲かせよう

大西丈二（名古屋大学客員准教授）

健康は健診や病院でつくるものではありません。いつもの暮らしの中で、身近な人と一緒に。正しい医学的知識をもち、やる気を出す心理、安全な環境や住まい、支え合える社会や家庭、暮らしに便利さと豊かさを与える情報やモノ。超高齢社会に突入した今、さまざまな知の集合が要されていますが、加齢を総合的に扱う学問が「老年学」です。いつもの暮らしの中で、ちょっとしたことで老年学は健やかさに役立ちます。今、私たちに何ができるか、一緒に考えてみましょう。

1月12日

身のこなしを鍛えよう②（ステップ運動）

島岡清（健康開発支援センター長／人間健康学部教授）

普段、日常生活の中では体験しないような種類の足の運びをいろいろと行うことをステップ運動と呼んでいます。このステップ運動はバランス能力などの転倒予防因子を改善する可能性があります。マスの目のある専用のマットの上を様々なステップで歩いて、身のこなしを向上させましょう。

1月19日

ウォーキング②（筋力・バランス・身のこなし）

島岡清（健康開発支援センター長／人間健康学部教授）

ウォーキングは健康づくりには欠かせない重要な運動ですが、加齢に伴う筋力の低下を予防するには強度が足りません。そこで、ウォーキングの中に大股歩きや、もも上げ歩き、横歩き、ひざ回し歩き、立ち止まり歩きなど、いろいろな種類の歩きを含めることで、通常のウォーキングでは鍛えられない、筋力やバランス、身のこなしなどを鍛えたいと思います。

1月26日

東洋医学で介護予防

成宮宏俊（人間健康学部講師）

歳を重ねると、体の機能はだんだん衰えてきます。そのような体の変化が起こるなかで、健康で生き生きと自分らしい生活を送ることは大切です。今回は東洋医学の考え方を参考にして、日々の暮らしの中で実践できるツボの刺激や簡単な運動を紹介します。身近な東洋医学を取り入れて、健康的な生活を維持しましょう。

2月3日（金曜日）

健康の秘訣は“健口（けんこう）”から（天白保健所にて）

吉川富恵（天白保健所歯科衛生士）

生きていく上で大切なのは食べることです。食べたもののなかから、必要なものを取り入れて消化・吸収することは、命を保つためには不可欠です。お口の機能が低下すれば、口から食べることができなくなります。健康に長生きするためにお口の機能のチェックをしましょう。

2月9日

いつまでも安心して住み続けられる住まい・地域づくり

宮崎幸恵（人間健康学部教授）

高齢期をいきいきと自分らしく快適に過ごすためには、将来の住まいや住まい方のイメージをしっかりと描くことや、住まいの改修をはじめ高齢者住宅や施設の情報を得ておくことはとても重要です。この講座では、住まいや住まいを取り巻く地域の環境、また日常生活のなかで社会との接点を持ち続ける工夫などを紹介し、みなさんとともにいきいきと自分らしく生きるためのノウハウについて考えます。 ☆後半45分は軽運動の時間となります。

2月16日

トレーニングの効果を確かめよう

島岡清（健康開発支援センター長／人間健康学部教授）

この講座ではいろいろな種類の運動を体験したり、家庭でできる筋力トレーニングなどを行い、自分自身の身体能力を高めることにチャレンジしていただきますが、講座開始時と同じ測定を行い、果たして改善がみられたかどうかをご自身で確認していただきたいと思います。

2月23日

ニュースポーツと健康づくり運動（天白スポーツセンターにて）

久志本圭三（天白スポーツセンター館長・スポーツプログラマー）

ニュースポーツ（ミニテニス・ラージボール卓球・エンジョイパスラリー等）を通して身体活動をするの「心地よさ」や「面白さ」を体験しましょう。またストレッチや道具を使つての運動をすることにより日常生活に必要な柔軟性を高めましょう。

< 応募資格 >

名古屋市在住の50歳以上で、ある程度の運動（筋力トレーニングやウォーキング）が可能な人。これまであまり運動をしてこなかった人や運動が苦手な人も歓迎します。ただし、医師から運動を禁じられている方はご遠慮ください。

< 募集定員 >

30名

< 参加費 >

3,000円（保険料および資料代として19回分、初回に徴収）

< 会場 >

東海学園大学名古屋キャンパス

〒468-8514 名古屋市天白区中平2-901

TEL 052-801-1201

< 東海学園大学への交通機関 >

地下鉄鶴舞線「原」下車 徒歩15分

または 原駅バスターミナルより発車する市バスで

「平針南住宅」（原駅より3つめ）下車 徒歩3分

（すべてのバスが平針南住宅を通ります）

駐車場は用意できませんので、公共交通機関をご利用下さい。

 返信		(1)健康学ノススメⅦ (2)氏名(ふりがな) (3)生年月日 (4)郵便番号 住所 (5)電話番号
 往信	〒460-8508 中区三の丸 三丁目1-1 名古屋市健康福祉局 健康増進課 行	何も記入しないで下さい

< 申し込み方法 >

参加ご希望の方は、
左図のように、必要事項をご記入の上
往復ハガキにてお申し込み下さい。
また、名古屋市電子申請サービスからも
お申込みいただけます。
（「名古屋市電子申請」で検索してください。）

締め切りは8月31日(水)消印有効とします。

なお定員を超えた場合には
抽選といたしますのでご了承下さい。

< 申し込み・問い合わせ先 >

名古屋市健康福祉局 健康増進課
なごや健康カレッジ担当

〒460-8508

名古屋市中区三の丸三丁目1-1

TEL 052-972-3078

FAX 052-972-4152

申し込みのためにお送りいただいた個人情報は、名古屋市保健所が行う健康づくり講座等のご案内に使用することがあります。