

2019年度 なごや健康カレッジ (東海学園大学)

# 「健康学ノススメ2019」

この講座は2005年度から毎年、名古屋市と東海学園大学が連携して行っている中高年者を対象とした運動教室です。

日程：2019年9月26日～12月19日

毎週木曜日 午前9時45分～11時15分 (全12回)

会場：東海学園大学名古屋キャンパス体育館 (天白区中平2-901)

学生と一緒に運動を楽しみながら若さを取り戻す講座です。

	開 催 日	講 座 内 容
①	9月26日(木)	開講式、ガイダンス、講義および実習(健康づくり運動)
②	10月 3日(木)	ニュースポーツ(カローリング)
③	10月10日(木)	人生100年時代、脳トレよりも筋トレ!①
④	10月17日(木)	きれいな姿勢で若返り
⑤	10月24日(木)	交感神経を鍛えよう
⑥	10月31日(木)	ポールウォーキング①(基礎編)
⑦	11月14日(木)	ポールウォーキング②(応用編・天白公園)
⑧	11月21日(木)	バランス運動
⑨	11月28日(木)	人生100年時代、脳トレよりも筋トレ!②
⑩	12月 5日(木)	口の健康(講義および実習)、ステップ運動
⑪	12月12日(木)	歩行エクササイズ
⑫	12月19日(木)	閉講式、講義および実習(ロコトレ他)

※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。

## 【講座内容】

運動は中高年者の健康づくりや介護予防にとって最も重要です。  
本講座では、健康や介護予防について学ぶとともに、各種の運動（筋トレ、ウォーキング、バランスや動きを良くするコーディネーション運動、ニュースポーツなど）を実際に体験します。  
また、本学学生が運動指導スタッフとしてサポートをします。

### ① 9月26日 開講式、ガイダンス、講義および実習（健康づくり運動）

島岡 清（健康開発支援センター長／スポーツ健康科学部客員教授）  
丸山 裕司（スポーツ健康科学部准教授）

講座の目的や進め方、大学施設の利用案内等についての説明やスタッフ（職員、学生）の紹介を行うとともに、健康づくりに関する講義と簡単な運動を行います。

### ② 10月3日 ニュースポーツ（カローリング）

島岡 清（健康開発支援センター長／スポーツ健康科学部客員教授）

カローリングはカーリングに似た名古屋発祥のニュースポーツです。誰でも簡単に出来るチームスポーツですから、ゲームを楽しみながら参加者同士のコミュニケーションを深めたいと思います。

### ③ 10月10日 人生 100 年時代、脳トレよりも筋トレ！①

梶岡 多恵子（教育学部教授）

筋肉を鍛えることで、脳の神経細胞の活性化が期待できるという最近の研究結果から、今再び“筋トレ”に注目が集まっています。人生 100 年時代を迎え、健康は自らの手で作り上げていく必要があります。自分の体重を負荷にして、いつでも、どこでも行えるスロー筋トレで、若々しいカラダと脳を手に入れましょう。

### ④ 10月17日 きれいな姿勢で若返り

丸山 裕司（スポーツ健康科学部准教授）

姿勢が良い人は、健康的で若く見えます。一方、姿勢が悪いと肩こり、腰痛などの原因にもなり、不調の原因にもなります。自分の姿勢をチェックし、バランス良いからだづくりの方法について学びます。日頃から良い姿勢を意識して、イキイキとした生活を送ることができるようにしましょう。

### ⑤ 10月24日 交感神経を鍛えよう

齊藤 満（豊田工業大学名誉教授）

急に立つと「ふう〜と」ふらつくことがあります。これは筋肉が衰えたというより交感神経の働きが関係します。さらに元気で活発な運動は強い交感神経活動の働きによって続けることができます。どうしたら強く元気な交感神経活動を維持することができるか、そのポイントとそのための運動を行います。

### ⑥ 10月31日 ポールウォーキング①（基礎編）

島岡 清（健康開発支援センター長／スポーツ健康科学部客員教授）

2本のポールを使って歩くポールウォーキングは、上半身を使うので通常のウォーキングより多くのエネルギーを消費します。また、体重の一部を腕で負担するので膝にやさしいウォーキングです。この回はポールウォーキングの基本を学びます。

## ⑦ 11月14日 ポールウォーキング②（応用編・天白公園）

島岡 清（健康開発支援センター長／スポーツ健康科学部客員教授）

ポールウォーキングの応用編として大学近くの天白公園を歩きます。基礎編で学んだ各種の歩き方や筋トレを行いながら秋の自然も楽しめます。

## ⑧ 11月21日 バランス運動

丸山 裕司（スポーツ健康科学部准教授）

加齢に伴い、残念ながら体力は低下していきます。体力の中でもバランス能力の低下は顕著で、転倒の大きな原因となります。今回はバランストレーニングの道具であるバランスパッドを使用して、様々なバランス運動を行います。転倒予防を目標に、体幹筋力、バランス能力の維持、向上を目指しましょう。

## ⑨ 11月28日 人生 100 年時代、脳トレよりも筋トレ！②

梶岡 多恵子（教育学部教授）

自分の体重を負荷にしたスロー筋トレは、脳機能の向上だけでなく、成長ホルモンの分泌を高め、脂肪燃焼を促し、加齢に伴う筋肉の減少を予防することで、若々しいカラダを維持します。100 歳まで歩ける筋肉づくりのために、2回目となる今回は、スロー筋トレの負荷の調整方法や継続するための「コツ」をご紹介します。

## ⑩ 12月5日 口の健康（講義および実習）、ステップ運動

中澤 正枝（天白保健センター歯科衛生士）

島岡 清（健康開発支援センター長／スポーツ健康科学部客員教授）

高齢者の介護予防では、噛む、飲み込むといった口腔機能の維持が重要です。この回では口の健康について理解を深めるとともに、そのトレーニング法についても学びます。また、脚の筋力や認知機能の改善に効果があるステップ運動を体験します。

## ⑪ 12月12日 歩行エクササイズ

丸山 裕司（スポーツ健康科学部准教授）

「歩く」ことは、特別な物を必要としない最も身近な移動手段です。加齢とともにこの移動手段が不安定になってきます。いつまでも安定して歩けるためにも普段の歩行とは違った歩き方でバランス能力向上を目指します。また、頭を使いながらの歩行で脳の活性化も目指しましょう。安定した歩行に必要な筋力トレーニングも紹介します。

## ⑫ 12月19日 閉講式、講義および実習（ロコトレ他）

島岡 清（健康開発支援センター長／スポーツ健康科学部客員教授）

丸山 裕司（スポーツ健康科学部准教授）

修了証書の授与や本講座のまとめを行います。また、家庭でできるロコトレの実習も行います。

＜ 応募資格 ＞

名古屋市在住の60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）が可能な方。運動が苦手な方や、この機会に運動を始めたい方も歓迎します。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 ＞

35名（定員を超えた場合は、初めての方を優先に抽選を行います）

＜ 参加費 ＞

3,000円（保険料および資料代等として全12回分、初回に徴収します）

＜ 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」駅下車 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ください。

＜ 申込方法 ＞

参加ご希望の方は下図のように必要事項をご記入の上、ハガキにてお申込みください。  
1通について2名までお申込みいただけます。  
その場合は、代表者とのご関係(夫婦、友人等)をご記入ください。また、2名それぞれについて、(2)～(5)までご記入ください。  
名古屋市電子申請サービスからもお申込み可能です。「名古屋市電子申請」で検索してください。

<div style="text-align: center;">郵便はがき</div> <div style="text-align: center;">4 6 0 8 5 0 8</div> <p>名古屋市 中区三の丸三丁目 1-1</p> <p>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 行</p> <p style="text-align: right;">(表)</p>	<p>(1)健康学ノススメ 2019 (2)氏名(ふりがな) (3)生年月日 (4)〒 住所 (5)電話番号</p> <p style="text-align: right;">(裏)</p>
--	--

＜ 受付開始 ＞ 8月 1日(木) ~  
＜ 締 切 ＞ 8月30日(金)必着  
※受講の可否は、郵便またはメールにて締切から1週間程度でお知らせします。  
※定員に達しなかった場合は、締切翌日以降、先着順に電話で受け付けます。

＜ 申込先・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

※受講確定者には東海学園大学から詳細案内をお送りします。  
※申込みのためにお送りいただいた個人情報は、本学や名古屋市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。