

2021年度 なごや健康カレッジ (東海学園大学)

「健康学ノススメ2021」

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：2021年9月30日～12月16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)

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、講座を中止する場合があります。

開催日	講座内容
① 9月30日(木)	9:45 開講式、ガイダンス、レクリエーション / 10:45 ストレッチング
② 10月7日(木)	9:45 スロー筋トレ ①、体力チェック
③ 10月14日(木)	9:45 栄養講話 / 10:15 歩行エクササイズ
④ 10月21日(木)	9:45 ヨガ ① / 10:30 筋トレ
⑤ 10月28日(木)	9:45 口腔・認知講話 / 10:15 筋トレ・ストレッチング
⑥ 11月4日(木)	9:45 ポールウォーキング
⑦ 11月11日(木)	9:45 健康講話 / 10:15 バランス運動
⑧ 11月18日(木)	9:45 栄養講話 / 10:15 筋トレ
⑨ 11月25日(木)	9:45 ヨガ ② / 10:30 筋トレ
⑩ 12月2日(木)	9:45 レクリエーション / 10:30 歩行エクササイズ
⑪ 12月9日(木)	9:45 スロー筋トレ ②、体力チェック
⑫ 12月16日(木)	9:45 筋トレ、結果返却 / 11:00 閉講式

※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、ストレッチングなど）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30日

開講式、ガイダンス、レクリエーションで心を元気に！
ストレッチング

丸山 裕司（スポーツ健康科学部准教授）
井澤 悠樹（スポーツ健康科学部講師）

レクリエーションと聞くと、ゲーム？ダンス？歌？そういうイメージがあるかもしれませんが、実は頭も・体も・五感も使って、心も体も明るく元気になれる不思議な活動です。簡単そうで難しい？出来そうで出来ない？そんなレクリエーション活動を通し、心を元気にしましょう！レクリエーションのあとはストレッチングで身体もほぐしてあげましょう。

② 10月7日

スロー筋トレでコロナ太り、コロナフレイルを予防しよう！ ①

梶岡 多恵子（教育学部教授）

感染症の拡大で自粛生活が続き、外出や体を動かす機会がめっきり減っていませんか？身体活動量が減ると筋肉が衰え、代謝の低下を招きます。気づいたらコロナ太り、コロナフレイル…なんてことにならないように、自宅でもできるスロー筋トレをマスターしましょう。

③ 10月14日

骨力をアップしよう
歩行エクササイズ

宮澤 洋子（健康栄養学部准教授）
丸山 裕司（スポーツ健康科学部准教授）

私たちの骨密度は、20代頃にピークを迎えその後少しずつ低下していきます。中高年ではその低下をできるだけ緩やかにして、骨粗鬆症の予防、骨折による「寝たきり」や「要介護」を防ぐことが重要です。骨密度を維持するための日常的にできる骨力アップの食事についてのお話の後に、歩行エクササイズを行います。

④ 10月21日

ヨガの準備を始めましょう
筋力トレーニング

田中 望（スポーツ健康科学部准教授）
丸山 裕司（スポーツ健康科学部准教授）

安全に気持ちよくヨガを実践するための土台を作っていきます。まずは呼吸から、そしてご自身の身体の内側へ意識を深めながら、動きとイメージとを繋げていきます。後半はチューブを用いて弾性抵抗による筋力トレーニングを行います。

⑤ 10月28日

顔面・口腔体操で若々しい顔と
認知症予防、筋トレ・ストレッチング

高野 淳 言語聴覚士
(みんなのかかりつけ訪問看護ステーション)
丸山 裕司（スポーツ健康科学部准教授）

顔や口腔はコミュニケーションや食事の窓口であり、脳の広範囲と繋がっています。また体型や姿勢とともに第一印象を決める大きな要素になります。顔と口腔を鍛える事で若々しい脳と容貌を保ちましょう。後半はスロー筋トレを行い、最後にじっくりストレッチングを行って全身をほぐします。

⑥11月4日

ポールウォーキング

島岡 清（スポーツ健康科学部前客員教授／名古屋大学名誉教授）

高齢者の介護予防では認知症予防とロコモ予防（運動機能の維持）が最も重要となっています。前者にはウォーキングなどの有酸素運動、後者には筋トレが有効だとされていますが、ポールウォーキングは、その両方の要素を持っており、高齢者に人気の健康運動です。本講座では、その基本と応用について体験してもらいます。

⑦11月11日

高齢者の体力、バランス能力アップで元気アップ！

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。前半は、加齢に伴う体力の変化についてのお話をします。後半は、様々な道具を使用した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。

⑧11月18日

アクティブ・エイジングに必要な栄養 筋力トレーニング

古橋 啓子（健康栄養学部准教授）

丸山 裕司（スポーツ健康科学部准教授）

新型コロナウイルスの影響で外出の頻度が低下し、活動が制限されると食事にも影響してきます。筋力を維持していくため、急激な老化を防ぐために、食事にたんぱく質を美味しく、しっかり取り入れるコツをお話していきます。後半はバランスパッドを用いた筋力トレーニングを行います。

⑨11月25日

しなやかで強い体幹と脚をつくりましょう

田中 望（スポーツ健康科学部准教授）

筋力トレーニング

丸山 裕司（スポーツ健康科学部准教授）

ヨガの様々なポーズを分解したり、補助用具を使ったりしながら、やわらかいお腹、よく広がる胸、強く伸ばすことのできる脚を作っていきます。

後半は、自分の体重を負荷にした筋力トレーニングを行います。

⑩12月2日

楽しく動いて、楽しく歩いて、こころも元気！

歩行エクササイズ

丸山 裕司（スポーツ健康科学部准教授）

楽しく動けば、こころもほぐれて気づけば笑顔！前半は、いろいろな道具を使って楽しくレクリエーションを行います。後半は、下肢の筋力向上を目的に歩行を行います。頭を使いながら体も動かし、デュアルタスク（二重課題）で認知機能を高めましょう！

⑪12月9日

スロー筋トレでコロナ太り、コロナ衰えを予防しよう！ ②

梶岡 多恵子（教育学部教授）

感染症の拡大で自粛生活が続き、外出や体を動かす機会がめっきり減っていませんか？身体活動量が減ると筋肉が衰え、代謝の低下を招きます。気づいたらコロナ太り、コロナフレイル…なんてことにならないように、自宅でもできるスロー筋トレをマスターしましょう。

⑫12月16日

明日も元気に身体づくり、閉講式

丸山 裕司（スポーツ健康科学部准教授）

ついに最終回。本講座の振り返りとしてまとめを行い閉講式を行います。また、ご自宅で継続して行うための運動を紹介します。

< 応募資格 >

名古屋市在住の65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 >

30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。

<p style="text-align: center;">郵便はがき</p> <p style="text-align: center;">4 6 0 8 5 0 8</p> <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 2021 (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>	<p>< 受付開始 > 8月 1日(日) ~ < 締 切 > 8月31日(火)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。</p> <p>< 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</p>
--	--	--

※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、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。