

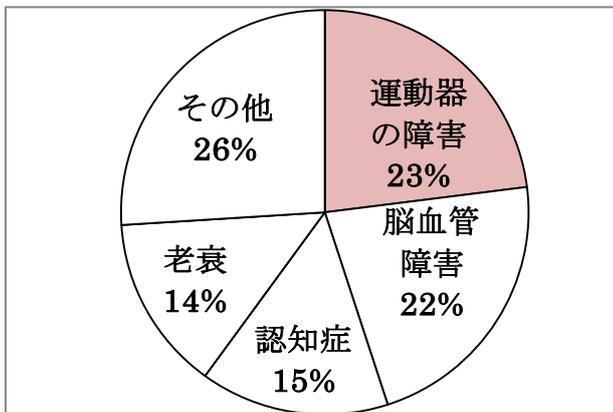
うきうき ほいほい 教室

7月14日（火） 第3回

「清水坂あじさい荘高齢者あんしんセンター」と「赤羽高齢者あんしんセンター」合同開催ですが
今回で3回目を迎える事になりました。同じく赤羽会館で開催をしました。

今回のミニ講座は「虚弱」について行っています。平均年齢からみる「健康寿命」という事について考えてもらいました。男性の健康寿命は平均9年、女性は13年です。

健康寿命の最大の敵は「寝たきり」ですが 損なうきっかけになる理由が左記の円グラフです。



病気の疾患もいくつかありますが、この中で多くを占め占めているのが「運動器の障害」でした。

運動器の障害の背景には膝や腰痛、筋力低下などからくる歩行困難を指していると言っているでしょう。

北区の皆さんは運動の意識がとても高く、いろんな所で体操に参加されたり、ウォーキングをしたりと活発に取り組まれていると思います。

このまま続けていきましょね。声かけ合って、健康寿命を長く維持していきましょね。

当日、実は朝から、赤羽会館の冷房が故障し、教室が始まる直前まで冷房が稼働していませんでした。

熱中症のニュースが多い中、運動するかしないか、直前までハラハラしていましたが、皆さんのパワーで直前に、復活しましたよ。

この日は、板橋中央看護専門学校から看護師の卵である学生さんが実習に来ていました。皆さんには「1日に必要な水分量」のクイズを出して説明をしてくれました。



ミニ講座の後は、いつものように、運動に入ります。冷房も直ったし、ちょっとパワーアップな運動で！



最初はシナプソロジーから、楽しくほぐしていきましょう。
後ろの学生さんも真剣です。
頭を使って、刺激刺激！！

先生は、毎月お世話になるジェクサープラチナムコトニア赤羽の斎藤由起先生です。素敵な笑顔です！

ここからだんだんハードになります。

トータルで休憩を挟んで45分運動してますね。



皆さん、スクワットもトライしました。ラストはさくら体操で終わりましたが最長参加年齢は94歳でした。すごいですね。
そして冷房も直って、ほっとした1日でした。

次回は8月11日（火）で14時からです。

会場は変更になり「赤羽会館 小ホール」です。