

第3回 「ほっとひといき ひとり親カフェ」 を開催しました！

日時：令和2年12月12日(土) 10:00～11:30

場所：OKB ふれあい会館 第1棟3階301中会議室

講師：健康運動企画センター所長 健康運動指導士

植屋 節子 氏

講演テーマ：「日常生活の中で取り入れたい安全で効果的な健康運動について」

内 容

○講演

- ・健康づくりには、「運動」「栄養」「休養」「社会参加」が必要である。
 - ・運動機能の向上のためには、有酸素運動（ウォーキング・エアロビクスなど）、柔軟運動（ストレッチ）、筋肉運動（スクワット）、バランス感覚が大切で、日常生活に取り入れてほしい。
 - ・女性は、下肢の筋肉が弱くなる傾向にある。筋トレをして筋肉をつけていくと良い。
 - ・ウォーキングでは、適度に手を振ることで肩胛骨の良い動きにつながる。
 - ・骨粗鬆症は、自覚症状がほとんどないが骨折すると寝たきりになる可能性がある。いつまでも健康で自立した生活を送るために骨粗鬆症予防をすることが大切。
- *お話を聞きながら講師の指導で体を動かし、和やかな雰囲気でした。

最後に、講師の植屋 節子氏から

家事の合間にできる運動をしたり、寝る前の5分間に筋肉を刺激する体の曲げ伸ばしをすると体が軽くなりますよ。運動は心身のリフレッシュになります。体を動かすことを楽しんでくださいね。」とあたたかいメッセージが送られました。

○参加者からの感想

- ・先生が楽しく話してくださったので大変良かった。
- ・説明と動きをバランスよくお話いただいたので楽しかった。
- ・運動が出来て、楽しく参加できた。少しのストレッチで変わることがわかった。
- ・ストレッチと女性の加齢についての話が良かった。
- ・久しぶりに話が出来て、心が豊かになった。
- ・家で簡単に出来る運動だったので良かった。今日から毎日取り組みたい。
- ・参加者の方と交流ができて良かった。
- ・ひとり親カフェでは、毎回楽しく話を聞けて良かった。

○ひとり親カフェの様子

