

健康教室「ずーっと元気でいるために」実施報告（1）

実施日 2018年6月7日（木）10:00～11:30

講師 佐々木悦子会員

会場 平塚市城島公民館

参加者 40名（男性6名女性34名）

内容 城島公民館主催「健康づくり教室」として実施。

講師は本NPO会員の佐々木悦子氏。

「ずーっと元気でいるために」というテーマのもとに、健康の3要素「運動」「睡眠」「食事」を見直して、健康寿命を延ばそうという趣旨の内容。

【講演の主旨】

- 心構え…“おしゃれと買い物が好き”学習意欲のある人は長寿”
- ウォーキングの効用…“中強度”の取入れ”認知症・糖尿病・メタボの予防”
- 生活体力の確認…“元気な脚の作り方”腸腰筋体幹ストレッチ”
- 脳卒中、糖尿病対策…“脳卒中を遠ざける4つのカギ”“食物繊維で糖尿病対策”
- 冬バテ防止策…“質の良い睡眠のために”入浴後ののんびりストレッチ”
- まとめ…“寿命の回数券「テロメア」を上手に使う”



健康教室「ずーっと元気でいるために」実施報告（2）

実施日 2018年7月2日（月）13：30～15：00

講師 佐々木悦子会員

会場 平塚市大神公民館

参加者 30名（男性18名女性12名）

内容 大神公民館主催「大神はつらつ教室—シニア教室」事業の一環として実施。講師は本NPO会員の佐々木悦子氏。「ずーっと元気でいるために」というテーマのもと、健康の3要素「運動」「睡眠」「食事」を見直して、健康寿命を延ばそうという趣旨の内容であった。

参加者は60代70代中心の30名、軽度の運動を交えたパワーポイントの説明に、参加者全員、休憩もとらずに2時間熱心に聞き入った。その話と簡単なストレッチ体操に汗を流し、これからますます元気で楽しく暮らせる秘訣を学んだ。

参加者からは、「話が大変分かりやすかった。」「資料が良くできているので知人に話そうと思う。」「今後の生活の参考になることがたくさんあった。」等の感想が聞かれた。

【講演の主旨】

- 心構え…“おしゃれと買い物が好き”学習意欲のある人は長寿”
- ウォーキングの効用…“「中強度」の取入れ”認知症・糖尿病・メタボの予防”
- 生活体力の確認…“元気な脚の作り方”腸腰筋体幹ストレッチ”
- 脳卒中、糖尿病対策…“脳卒中を遠ざける4つのカギ”食物繊維で糖尿病対策”
- 冬バテ防止策…“質の良い睡眠のために”入浴後ののんびりストレッチ”
- まとめ…“寿命の回数券「テロメア」を上手に使う”

