

介護予防普及啓発講座へ行ってきました！(5/14 南市民センター)

5月14日に南市民センターで行われた講座の紹介をします。

この講座は概ね65歳以上の市民を対象としています。

町田市ホームページ「健康づくり・介護予防」「介護予防普及啓発講座」の紹介です。

🌻 介護予防普及啓発講座は、自治会・老人会などの団体向けと一般市民向けがあるようです。これは南第1高齢者支援センター主催の一般市民向けで、4月1日の「広報まちだ」にも「動いてリフレッシュ!いつまでも元気に過ごすためのシニア向けトレーニング」と題して紹介されていました。1週間後には、定員の50人の申し込みがあったそうです。参加者の34%は南第1以外の地域からの人でした。

🌻 講師は、(株)まちりハの理学療法士・倉地洋輔さんです。テーマは脚の「筋トレ」です。

参加者は配布資料をもらって次に握力を測ります。講座の内容は、配布資料の確認と説明、その後に、倉地さんの講演+3種類の筋トレの紹介・実施、最後に質疑応答とアンケートにて、ほぼ2時間でした。

🌻 「動いてリフレッシュ!いつまでも元気に過ごすためのスロートレーニング」と題した講演では、シニアに筋トレが必要な理由、筋トレの内容、筋トレの生理学的な原理に気をつけないといけないことの説明がありました。シニアでは転倒予防が重要ですが、転倒する最大の理由が筋力低下です。

75歳以上では急激に筋力が低下します。

それを防ぐには筋トレで筋力を増強させます。

ゆっくりと力を加え続けるスロートレーニングが必要です。

🌻 筋力増強の生理学的な原理が「超回復」です。

強い負荷で筋肉にわずかに傷がつくのが、筋肉痛ですが、その後の回復で筋肉が以前よりも強くなります。ただし、それには3日ほどかかります。そのために筋トレはその回復期間を置くのがコツです。毎日続けると逆効果で、週1回くらいがいいと言われています。

配布資料

- ・プレゼン配布資料
- ・つくし野お散歩マップ
- ・フレイル予防リーフレット
- ・南第1 高齢者支援センター ニュースレター
- ・介護予防サポーター養成講座
- ・地域でいきいき活動 MAP
- ・アンケート



会場風景

※講義



会場風景 ※スクワット

🌻 筋トレは、足を開いて腰を落とすスクワット、椅子の背をもってつま先立ち、同じく椅子の背をもって片足ずつ横に足を上げる横足上げの3種類が紹介されました。いずれも10回ずつを繰り返し、間に足踏みを挟みます。

🌻 筋トレは続けることが大事です。それには、町トレなどのようにみんなでやることの有効性がこれまでのデータで示されています。筋トレを、仲間と一緒に取り組むことができれば最高です。自分も仲間も住む町もみんな元気に！

皆さまのご意見や投稿、他にもお寄せください♪

方法1：右のQRコードから

方法2：<https://qr.me-qr.com/COL0u04S> から



編 集：町田市介護予防サポーター 広報チーム

発 行 元：町田市いきいき生活部高齢者支援課 ☎ 042-724-2146