

みんなきらめけ！！ハッピー体操 サポーター通信

平成31年3月29日発行 第16号

今号は、新しくサポーターになられた16期生の方々をご紹介します。

第16号の主な紙面

- ・16期生紹介
- ・1月合同研修より
- ・上郷サロン紹介
- ・ミニ情報コーナー



16期生の皆様

稲葉 賢治	笑顔で楽しめます。笑顔の交歓を。
落合 初男	サポーターのみなさんに、早く追いつけるよう頑張ります。
長谷部 昌司	一人では何も出来ないが、皆様の元気な姿を見て、頑張っていきます。
大畑 稔	年齢に関係なく、健康維持できる体操をみつけたと思います。
彼ノ矢多美子	ハッピー体操との出会いに感謝！笑顔と健康を皆さんと共に続けます。
伊藤 佳余子	自分の健康管理。皆さんの健康生活へのお手伝いができますように。
遠藤 さだ子	サポーターさんに声をかけられ三年目。もっと楽しみ、頑張ります。
長谷部 節子	皆さんと健康維持に、明るく、楽しく行いたいです。
大杉 恭子	初心者マークで、頑張ります。
小畑 美千代	スマイルを心がけ、自分自身の為にも頑張ります。
野口 博子	「のん気」「元気」「やる気」の精神で、頑張ります。
町田 美知子	皆様といっしょに楽しく、けがなく、継続しましょう。健康維持です。
柴生田多恵子	人生は一度だけ、日々を楽しみ、ハッピーの心を持ち続けていきたい。
佐々木 慶一	体づくり、心づくり、友達づくりを目指して頑張ろう。

ダイナミックストレッチについて

	動的ストレッチ (ダイナミックストレッチ)	静的ストレッチ
目的	運動前の準備体操・怪我予防	運動後の整理体操
	これからする運動と同じ動きをゆっくり行い、身体の準備をすることで動きやすくする。 反動はつけない！！	筋肉をゆっくり伸ばし、可動域を広げる。
ハッピー体操 (例)	「トトロ」・「さんぽ」	「川の流れるように」「柔」

散歩前におすすめのダイナミックストレッチ

肩甲骨の動的ストレッチ



足を肩幅くらいまで開き、両手を肩に当てます。肘を大きく回すように腕を回します。肩甲骨の動きを感じながら行うことがポイントです。肩こり予防にもなります。

ハムストリングの動的ストレッチ



片手で支えた状態で、片足を振り上げます。左右ゆっくりリズムよく行います。ハムストリングのストレッチを感じる事がポイントです。

股関節の動的ストレッチ



片足を持ち上げ、膝の頭を中心に後方から回すように股関節を回します。上半身は正面を向いた状態で股関節が広がるのを感じる事がポイントです。

体側と太腿前側の動的ストレッチ



片足を大きく前に出し、後ろ足と反対の手でかかとに触れるように上半身をねじります。歩きながら左右交互にします。身体へ力を入れないように脱力を意識することがポイントです。

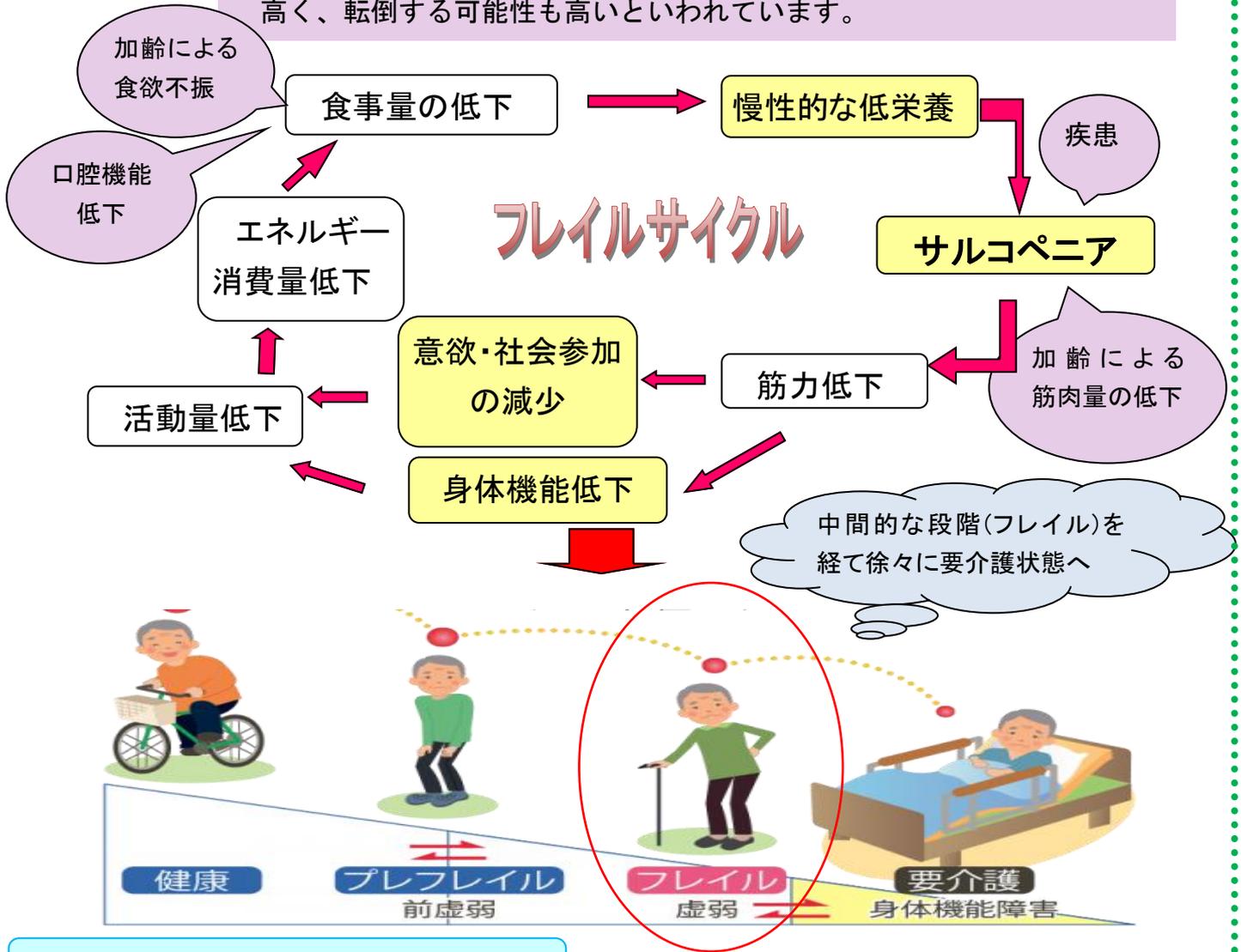
高齢者と生活習慣病と運動

生活習慣病とは

生活習慣が、発症・進行に關与する疾患群を指し、糖尿病・高血圧・脂質異常症・動脈硬化症・慢性腎臓病・肝硬変・慢性閉塞性肺疾患等のほか、最近では認知症や**フレイル**も含まれるとされています。

フレイルとは

健常な状態と要介護状態（日常生活でのサポートが必要）の中間の状態（日本老年学会）。フレイルの状態は健常な人より要介護に至る（フレイルサイクルを経て）危険性が高いだけでなく、生命予後が悪く入院リスクも高く、転倒する可能性も高いといわれています。



運動・スポーツの健康に対する効果

※自身の状況に応じて実施し、やり過ぎは禁物です。

身体活動量の増加 (日常生活動作を増やす)	日常生活動作低下防止、認知機能低下防止、血糖値・血圧・中性脂肪減 HDLコレステロール上昇、インスリン抵抗性改善
レジスタンス運動 (筋力トレーニング)	筋肉量増加、インスリン抵抗性・血糖値コントロールの改善に寄与
レジスタンス運動と 多面性の運動	認知機能の改善、フレイル・サルコペニア悪化の予防
バランス運動と レジスタンス運動	反射神経・姿勢制御の改善、転倒リスクの改善

活動だより 上郷(大岡) サロン

開設年月：平成30年10月

活動日時：毎月20日/きらめきサロン

年2回/大岡上郷老人会 午前10：00～11：00

きらめけ☆サポーター：古澤・鍋谷・高橋



活動のあらまし

設立：地域福祉コーディネーターの声かけにより、昨年10月に上郷地区(大岡)のサロンが開設されました。現在25名の方が登録しています。また、上郷老人会の新年会でもハッピー体操を開催し、サロンに登録されていない方の参加もあります。



ちょっと一言

参加者の声：「近くで、集まって運動できる機会があるのは良い」「続けて通っていききたい。」「ハッピー体操は、ちょうど良い運動だね。」

代表者の声：「地区には、もっとたくさんの高齢者が居るので、少しずつ会員が増えて欲しい。月2回の実施も考えていきたい」



ミニ情報

【体力測定日程】

5/7 (火)	高坂丘陵市民活動センター	5/20 (月)	AM 市民体育館 PM きらめき市民大学 (男性)
5/9 (木)	北地区体育館	5/21 (火)	大岡コミュニティーセンター
5/13 (月)	きらめき市民大学	5/24 (金)	南地区体育館
5/15 (水)	唐子地区体育館	5/27 (月)	野本市民活動センター
5/16 (木)	大岡市民活動センター	6/11 (火)	松山市民活動センター

今年度も、各ハッピー体操体育館プログラム会場にて、体力測定を実施します。担当サポーターの皆様、当日のご協力よろしくお願いします。

サポーターの皆様の体力を知る機会にもなります。是非ご参加下さい。



【編集後記】 2/12松山市民活動センターでのハッピー体操会場に、ひまわり幼稚園の園児達が、詐欺被害防止の歌を披露しに来て下さいました。今、東松山市内では詐欺被害が多発しているそうです。ハッピー体操でも加藤先生作詞の詐欺撲滅マーチがあります。この歌を活用して、サポーターの皆様も詐欺被害防止に一役買って下さい！！(典)



ハッピー体操マシンプログラムについて

H31年度より、トレーニングマシンを新しく入れ替え、総合福祉エリア住まいづくり体験館でも実施することになりました。サポーターの皆様も利用できます。ご参加お待ちしております。

〈お問い合わせ〉

東松山市総合福祉エリア 介護予防担当

〒355-0005 東松山市大字松山2183番地

TEL:0493-21-5570 FAX:0493-25-3305

Eメール:happy.kaigo@smile-syakyu.jp