

みんなきらめけ！！ハッピー体操 サポーター通信

今号は10年目を迎え表彰を受けられた6期生の方々をご紹介します。
サポーター活動継続の喜び等を、ひとことずつ頂きました。

第17号の主な紙面

- ・6期生紹介
- ・9月の合同研修
- ・マシンプログラム研修
- ・ミニ情報

6期生の皆様



宮口隆司	十年一昔と云いますが、色々な人と出会いがあり、まだ発展途上です。
上田和子	皆様に支えられて、これまでやってこれました。感謝申し上げます。
島野敏子	皆で仲良く頑張りましょう！ 微力ながらお手伝いします。
山田粧江	みんな仲良くふれあい体操、参加できることに感謝。自分の為、人の為。
福田竹子	あっという間の十年、仲間や地域の皆様に支えられ、健康で頑張れました。
清水雪代	お陰様で早や十年、たくさんの出会いと感動をありがとう。
高橋政子	参加者の皆様と楽しく健康作りができることに、感謝しています。
伊藤尚史	(平成31年度で引退されました。長い間ありがとうございました)

※敬称略

写真右⇒左順

研修伝達

9月の合同研修より

9月19日、加藤優先生より『**運動強度**』についてのご講義を頂きました。



そんな悩みに効果的なのが、**インターバル速歩**。

インターバル速歩とは：

《**普通歩き(3分)+速歩(3分)を5セット(30分)／日**》を週4日以上。

※普通歩き：3～4km/h 速歩：6～8km/h

インターバル速歩の効果：肥満解消、筋力アップ
高血糖・高血圧の改善

『よくある、こんな健康の悩み……』

筋力が落ちてきた気がする……



血糖値と血圧が気になる……



最近、体重が増えてきて……



インターバル速歩を効果的に行うために必要な要素 → 『**運動強度**』

どうして運動強度が重要なのか？



□ 70%くらい(ややきつい)の運動強度を一分間程度継続すると『**乳酸**』が生成される

□ 20%くらい(楽に感じる)の運動強度を70秒以上継続すると『**ATP(筋肉を動かす物質)**』が生成される＝**持久力UP**

乳酸は疲労物質ではなくエネルギー源

乳酸が蓄積→脳が探知

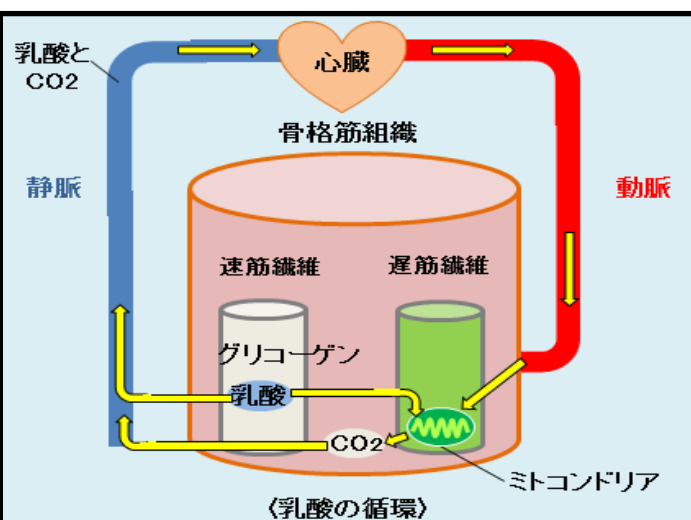
↓
成長ホルモンの分泌を促す

↓
タンパク同化ホルモン



↓
筋肉増強

最大酸素摂取量に対する比率	運動の呼び方	運動の目標
200	↑ 無酸素的な運動	
	↑ 超最大運動	
100	↑ 無酸素的な運動	
80	有酸素運動	● 持久力アップ
80	有酸素運動	
60	有酸素運動	● 健康維持
40	有酸素運動	● アクティブレスト
20	楽な運動	



次ページ：運動強度の計算方法

運動強度の求め方

○最大酸素摂取量の測定は難しいので、酸素摂取量と関係のある「目標心拍数」で代用する。

目標心拍数＝

(最高心拍数-安静時心拍数)×運動強度+安静心拍数)

※最高心拍数＝220-年齢

30歳男性・安静時心拍数60・強度70%の運動をしたい場合。
 $(190-60) \times 0.7 + 60 = 151$

⇒心拍数が『151/分』程度になるように運動をする。



←インターバル速歩の実践

速歩(ややきつい)を継続するうち、
「かなり疲れる」「結構つらい」などの
声が上がるとなり、中にはリタイア
される方もいらっしゃいました。

マシンプログラム研修会を開催しました



10月31日、総合福祉エリアの住まいづくり体験館にて、マシンプログラム研修会が開催しました。作業療法士の渡部先生を講師にお招きし、老年症候群、マシントレーニングのメリット、『10回1セットのトレーニングを週1回行うだけでも効果が期待できる』という運動頻度等のお話や、サポーターさんの皆さんからの質問に対する回答を行って頂きました。

またピンポイントレッスンとして、『バランス改善』・『立ち上がり改善』・『歩行能力低下の予防』に効果のある体操の紹介もして頂きました。

※)未参加の方、詳細が気になる方は当日の資料のコピーをお渡しいたします。
内容に関する質問も、お受けします。

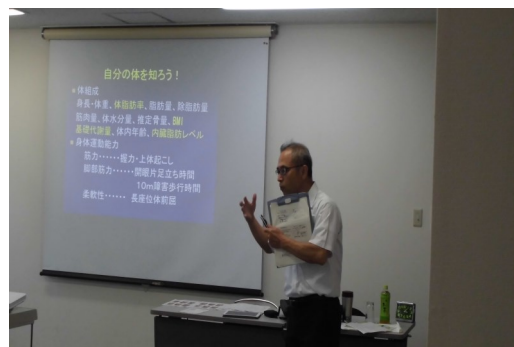
ミニ情報

第17期きらめけサポーター養成研修 開校



9月10日(火)より、第17期きらめけサポーターの養成研修が開校しました。

13人の方々にご参加をいただき、初日は加藤先生より、ハッピー体操が始まった経緯・現状や人体の仕組みについての講義を頂きました。現在は様々なサロンを訪れ、実際の活動を見学しています。



活動便り 上岡観音サロン

開設年月 平成31年4月19日
活動日時 毎月19日、第2火曜
午前9:30～10:30
活動場所 上岡集会所老人憩の家
サポーター 森島・新井



～設立～

上岡観音サロンは、今年の10月に開設された新しいサロンです。

開設当初は毎月19日のみ実施となっていたましたが、参加者の皆様からの要望により第2週の火曜日にも行われることになりました。



みなさんで笑いながら『もしもし亀よ』の歌に合わせてトントンと背中を叩くレクリエーションや、ハッピー噛む噛む体操等、元気に楽しく活動されています。参加者の方から「サロンに来るのが楽しみ」という声をいただきました。

6月には、にこにこハッピー介護予防教室も開催しました。

【編集後記】

先日本州に上陸し猛威を振るった台風19号の被害は、いまだ各地に大きな傷跡を残しています。東松山市でも、避難所での生活を余儀なくされている方々が数多くいらっしゃいます。

被災された方とも、体育館やサロンにて再び笑顔でお会いできればと思います。

【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-syakyo.jp