

安全と健康のひろば

健康管理講習会に参加して

シルバー人材センターでは会員の健康維持と健康意識を高める目的で、健康管理講習会を一月二月に南、磯子、戸塚の各事務所で開催しました。今回は一月二十日に磯子事務所で行われた講習会取材しました。

当日は磯子事務所の定例会員交流会があり、そのあとに行われました。四十人ほどの会員が参加し、会場は満席。健康に対する関心の高さが感じられました。講師として、健康づくり運動推



体力アップには脳の活性化が不可欠と力説

進などの実践活動を行っている財団法人かながわ健康財団から京極浩ヘルスケアトレーナーを迎えまして。講習会は前半が健康に関する講話、後半は転倒予防体操という構成で進められました。

「プラス思考」が大切

講話のポイントは「脳」です。脳を働かせることにより、体力や気力が向上するので、ワクワク、ドキドキするようなことを考える、と脳が働き、活性化されます。

年齢が進むと体力や気力は人により差が大きくなり、脳を使い活動的な人は常に脳が活性化され健康的です。

その主な理由の一つは物事のとらえ方です。例えば、コップに入れた大好きな飲み物(ビールなど)を飲んで半分になった時、「もう半分しかない」のか「まだ半分ある」と思うか。前者の考え方はマイナス思考で後者がプラス思考です。マイナス思考では考える力が落ち、プラス思考だと脳が活性化します。



足上げ体操を参加者全員で

このようにあらゆる物事を前向きにとらえ、脳を活性化させるプラス思考を持つと結論づけました。

体操で筋力アップ!

続いて転倒防止体操の説明に入りました。転倒を防ぐにはなんと言ってもウォーキングが有効です。一日一万歩歩いている人はそれだけ転倒する危険が多いものの、転

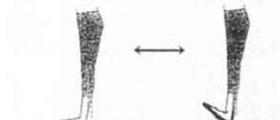
んでもケガが少なく、反面、普段歩いていない人はちよつと転んでもケガをするといわれます。また、身体の前側は後ろ側に比べ、筋力が衰えやすいので、積極的に前側を使って筋力バランスを整える必要があります。そのためスネ(前脛骨筋)、太もも(大腿四頭筋)、おへそ周り(腹直筋)の三つの筋肉を鍛える体操をします。それぞれの動作は左図の通りで、会場では全員で①と②の体操を行いました。

取材を終えて

人間にとって老化は避けて通れないものですが、受止め方はその人の考え方ひとつで変わります。常に前向きに楽しいことを考える「プラス思考」でこれからもますます元気で活躍しましょう。

(編集委員 小川 実)

健康づくり体操



①スネを鍛える：つま先を上げカカトで立つ



②太ももを鍛える：両足を交互に合計30回



③おへそ周りを鍛える：両足同時に8の字



④同上：ペダルを回すように