

シニア世代の体力・健康増進を目指して!!!

”体にやさしい健康講座“

▶NPO法人 北斗スポーツクラブ▶

はじめに

コロナ禍が始まって3年目を迎え、皆さんの新型コロナウイルスに対する意識も変化してきています。感染拡大防止対策として「密閉・密接・密集」を回避し、手洗い・マスク着用・ソーシャルディスタンスを確保するなど欠かせない中でも、外出規制の緩和などで活動が活発になってきています。しかし、そのような状況の中でも身体を動かす機会が減り、体力や筋力の低下など運動不足に陥りやすい状況になってきています。いる方も多くみられます。



Inbody 測定で自分の体を知ろう

◎ 少年高齢化が進む中で

北斗スポーツクラブでは、シニア世代向けの身体づくり事業も開催しています。その中の一つとして『体にやさしい健康講座』を総合体育館アリーナで毎月開催しています。指導にあたる外部講師の先

◎ 有酸素運動とは

生は、健康運動指導士の佐藤崇生インストラクターで、専門的な説明を加えながら有酸素運動を行い、楽しく身体を動かして、運動不足解消に生かしています。

有酸素運動は、身体に軽く中程度の負荷をかける運動で、一定の時間、継続的に行う運動のことです。普段から身体を動かすことが苦手な人でも激しく動く必要がなく、体内に取り込んだ酸素を使い糖質や脂質からエネルギーを生産します。そのため、脂肪の燃焼だけでなく呼吸循環機能の向上も期待できます。激しく動く運動ではないので、シニア世代にとっても取り組みやすいものです。

では、主どのような運動効果があるのかを考えてみると、持久力の向上・肥満の予防や改善・生活習慣病の予防・認知機能の維持向上などの効果があると認められ、普段からの散歩やウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳や水中歩行など身近で身体を動かす運動が有酸素運動として適しています。どの程度の強さで行うのかと言うと、運動強度が高すぎると疲労の度合いが強くなり身体に

負担をかけ過ぎてしまい体調を崩してしまふことがあるため、『程よい強度で無理なく運動！』することが大切になります。



体にやさしい健康講座



シニア運動教室

◎ ストレッチの大切さ

人間は、年齢を重ねると徐々に筋肉の柔軟性が低下していきます。また、筋肉や関節は同じ姿勢でいると少しずつ固まっていき、コリや痛み・動きにくくなるといった症状が出てくる場合があります。

このような柔軟性の低下は、転倒の原因になることがあるので、予防のために日々のストレッチが大切になります。

ストレッチは、筋肉の柔らかさを維持し関節の可動範囲を広げる効果があり、心身のリラクセスにもつながります。また、運動前の準備運動（ケガの予防）や運動後の整理運動（疲労回復）などにも大きな効果があります。

まとめに

コロナ禍で、人々は心身共にストレスを抱える場面が増えていきます。そのような中、気持ちを取り戻すため、無理なく楽しみながら体力の維持と健康の増進を目指し企画された『健康と身体づくり教室』は、人々の関心も高まり、大変好評の中で活動が進められております。外部講師のわかりやすい指導の下で、脳トレ・筋力トレーニングなど無理なく取り組んでいることは、大変素晴らしいことだと思います。

日々の生活に潤いを与える活動になってほしいものです。そして、さらに多世代の活動へと広がっていくことを期待しているところです。



(高齢者大学の授業風景)
生徒たちは真剣に取り組んでいます

(北斗市スポーツ推進委員

委員長 安達 孝義)