



いざなぎ学園だより

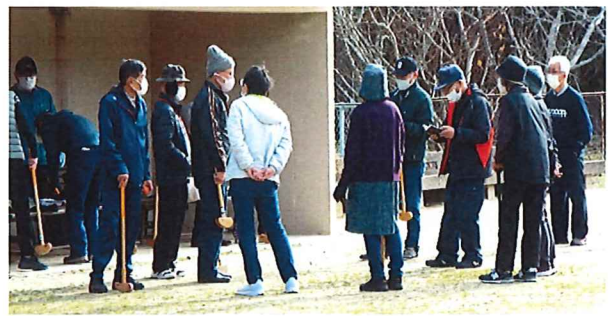
No.24 2023.1/18

◆令和4年度 淡路文化会館「いざなぎ学園」第24回講座

1月18日(水)、教養講座6「身体を動かして健康寿命を伸ばそう」(講師 徳島大学教授 人と地域共創センター長 田中 俊夫 氏)が行われました。午後からはサークル花7(音楽・シニアポーツ・詩吟・文芸)が行われました。



教養講座6 講師 徳島大学教授 人と地域共創センター長 田中 俊夫 氏



花7 音楽・シニアポーツ・詩吟・文芸

(振り返りシートから)

- 今日の講義はとも健康を保つうえでとても役立つ講義でした。日々の生活の中で少しでも気を付けて、今日習ったことを取り入れていきたいと思います。できるだけ、老後を健康で楽しく過ごせるよう、また子供たちに手をかけさせることが少なく済むようにしたいです。
- 75歳になり、筋力低下を痛感することが増えました。本日の講座のいくつかを試技で完全にロコモだと自覚しました。早速、教えていただいたトレーニングを始めようと思います。(続くでしょうか??)
- ほぼ毎日5 km、1時間のウォーキングをしていましたが、今日の講習でバランス機能が全然だめで、白筋のトレーニングの必要性を改めて実感しました。赤筋と白筋の強化と食事。健康寿命を伸ばせる様にならなうと思いました。
- 楽しく体を動かせてよかったです。運動を生活に取り入れる意欲がわいてきました。
- 昨年、先生にお越しいただいたのに、すっかり忘れていました。お話を聞き、ともに体を動かして気持ちよかったです。なかなかついていけなくて、自分の体を思い知りました。
- 寒いと思い、出かけたのが嘘のように体が温まり、ポカポカが持続しました。新年早々、楽しい講座で今年も良いスタートを切り、嬉しいです。
- ダイエットしています。運動量は増やしていますが、摂取量も増えています。先生のお話を聞いて、食べ過ぎないように注意したいと思いました。今までスイミングを主にしてきましたが、去年から三熊山に毎日上っていて、少しダイエットに成功しています。山登りをして筋力をつけたほうが良いことがわかり、これからも頑張ろうと思いました。
- ふだん体を使っていないのを実感した。毎日続けてやれるよう頑張ります。
- 昨年、メタボが気になっていました。自分なりに毎日、歩くことを心掛けていますが、今日、いいタイミングでこの講座があって明日から楽しく実践できる気がしました。
- 自分のバランスのなさにガックリです。トレーニングのきっかけにします。みんなと楽しく踊り、体操をさせていただきます。運動音痴なので、家でひとり阿波踊りを頑張ります。
- 日常の動作だけでなく、筋力運動、バランス運動の大切さを知りました。腹八分、甘いもの、揚げ物に気を付けて健康寿命を伸ばしたいと思います。一日7000歩、歩けるかな？
- 日々、体力の低下を感じる今日この頃です。幸か不幸か、農家なので草刈り、畑仕事、体を動かすことは多いですが、それが体力維持につながっているのか自信はありません。今日習った体操、なんとか頑張ります。

- 80歳を目前にして、体力の衰えを強く感じた。「1に運動、2に食事」を実践し、健康維持に努力している。
- 75歳を越え、急に筋力が衰えてきたように思います。今日、このような機会をいただき、感謝しています。歩数計も購入し、今日から散歩を頑張り、健康寿命を伸ばします。阿波踊り、楽しかったです。
- メタボ対策の重要性を改めて認識した。寝たきりにならないように運動や食事の改善に取り組みたいと思った。
- 歳とともに衰える筋力。日頃、気を付けて運動を行い、持続することが大切ということ学んだ。今日から一分でも一秒でも動こうと思った。
- 歩数年齢をしっかりと学ぼうと思った。毎日7000歩を目標にしたい。善玉コレステロールを増やそうと思う。椅子から片足で立つことは微妙。片足で靴下を履くようにしたい。阿波踊りは楽しくやれそうです。
- メタボシンドローム(内臓)。ロコモティブシンドローム(骨折、関節)。1に運動、2に食事。最後に薬。平均寿命、男性81.47歳、世界3位。女性87.74歳、世界1位。健康寿命、男性72.1歳、女性74.8歳。不健康期間、男性9年、女性12年。
- いつまでも若いと思っていましたが、今日の体力テストでは、ふらつき、足が上がらない、テンポについていけないなど、不安を感じました。立派なロコモティブシンドローム予備軍と自覚しました。健康寿命を延ばすため、バランス体操、プラス1,000歩を心がけたいと思います。ありがとうございました。
- 健康寿命を延ばす。「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後に薬」を肝に銘じ、適度に動き、腹八分で暮らしたいと思います。今のところ、水泳とウォーキングを続けています。少し筋トレ要素が少ないようなので、ラッコ運動をやってみます。阿波踊り体操、楽しかった。
- 楽しかった。汗かいた。歩いてみよーっ! ノートを活用したいと思います。心の運動も楽しくできました。
- 去年の講座が楽しかったので、今日は楽しみにしていました。内容はほとんど覚えていなかったもので、今度は聞くだけでなく、行動することで健康寿命を延ばせるよう心がけたいと思いました。
- 冬場、どうしても運動不足になりがちです。楽しく身体を動かせる運動でとてもよかったです。昨年、DVDを購入したのに使わず置いています。これを機会に活用します。
- 普段から、階段の上り下り、歩く(6,000歩)など気を付けているのですが、今日のお話を聞いて少し(1,000歩)でも増やしていこうと思いました。日常の動作でも少し工夫することで違うんだと再発見でした。
- コロナの影響もあり、日本人の平均寿命は10年ぶりに短くなった。1に運動、2に食事、最後に食事など日々気を付けることや体を動かすことの大切さ、しんどいことを「ありがたい」と気持ちを切り替えること。食事

の大切さなどたくさん学べました。体力維持の気持ちを持ち続けるためにも、来年もまた先生の授業を受けた
いのでよろしくお願いします。

- 興味深い講座でとてもよかったです。男性はメタボ、女性はロコモ対策が必要。減量のための食事のポイントは腹八分+甘いもの、油、アルコールを控える。健康寿命を延ばすために歩くこと。
- よい汗をかきました。昨年、阿波踊り体操をしたという記憶だけしか残っておりませんが、毎年あってもよい講座だと思います。
- 年と共に体力の低下は如何ともしがたい!!今日の講座は体に非常に良かった。体力的に少しきつかった!!
- 週に4~5日、歩いているのでもう少し運動ができると思っていました。バランス感覚などが今一歩で、がっかりしました。歩くだけでは強化できない筋肉があることがわかりました。これからは階段やハイキングなどにも注意して、健康寿命を少しでも伸ばしていきたい。
- 間もなく平均寿命に近づく年齢となりました。日常は毎日4-50分のウォーキングが中心であったが、今日の講義を拝聴し、以下を今日から実行したい。ウォーキングを増やす。20cmの立ち上がりテストの実行。バランストレーニング。ラッコ運動。おかげさまで今日は、体操をして体が楽になりました。
- 一年一年、身体の様子の違いを感じます。毎日、頭、身体、足を使うことを目標に頑張っています。(歩く、ラジオ体操、卓球)身体を動かせば、階段も楽々です。運動は良いですね、
- 阿波踊り体操で体を動かして、血行促進ができて楽しく、アツという間の講座でした。とてもよかったです。
- コロナと寒さを言い訳にして動いていない体にびっくり。今日は先生にいろいろ教えていただいたことを一つずつ実行したいものです。ありがとうございました。
- 阿波踊りは見るものと思っていましたが、今日は体験させていただき、体温が上がり、良い運動になりました。健康寿命を延ばしたいので、腹八分位を保ちたいと思いました。ありがとうございました。