

地域交流の場ぽつぽつ 災害時に備える筋力トレーニング編 2月1日
活動報告

9時45分 カフェ街路樹にて集合

参加者名簿 次第(本日の流れ確認) 当日の配布資料

役割 講師 橋本さん

司会 (荒畑さん)

受付 (松本さん、山城さん)(配布資料、参加費 200 円徴収)

カメラマン (岡部) 終わりの挨拶(大村さん)

会場提供・お茶菓子準備 (沖さん)

参加者の詳細は以下になります。

性別 男性 1人 女性 10人

配布資料「地域交流の場ぽつぽつ 災害時に備える筋力トレーニング編」(次第)

「運動と栄養で効率よく筋力強化」

「シルバーリハビリ体操」

「颯爽ウォーキング」

「姿勢が大事！理想の姿勢とは？」

(プログラム 10 の資料)

実際の状況を報告致します。

全体の様子

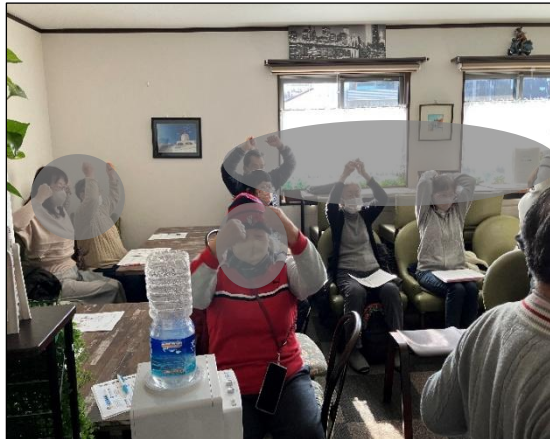


10 回目の開催。本日は参加者の橋本さんが講師を務めます。明日は雪予報ですが、天候も良く日当たりも良い日になりました。

写真を見て頂くと分かるように、参加者の椅子の配置に工夫されています。配置が変わると、雰囲気も変わって良いですね。

今回のテーマは『災害時に備える筋力トレーニング』になります。災害時、いざという時には避難しなくてはならない事もあると思います。健康面の維持も必要です。実技であり、日頃から継続して出来る予防体操等のポイントを学んでいこうと思います。それでは橋本先生の説明を聞いてみましょう。

最初に肩甲骨を動かす所から始まりました。



身体がポカポカ温まっていくのを感じる事が出来ました。みんなの動きが揃っていると綺麗に見えますね。この位なら簡単であり毎日出来ますね。

次に下肢の方に移ります。



ここまで下肢を挙げると「きつい」との声もチラホラ聞こえて来ました。
意識して下肢を挙げる事はないので、痛みが出ている参加者もいたと思います。

下肢を挙げて → 伸ばして → そのまま挙げる この動作を 5 セット実施。
参加者の下肢は綺麗に真っ直ぐ挙がっていました。

次に大事な事は「スクワット」と説明を受けました。下肢を曲げる時に膝をつま先から出ない様にと気を付ける点をお聞きしました。



スクワットのバランスをとる為に、腕を伸ばしたり、組んだり、腰に手を当てている参加者も

いました。慣れない運動に参加者も真剣な表情をされていますね。

配布資料の 1 枚目に「スクワットの正しい姿勢」の記載あり。

気を付ける点として

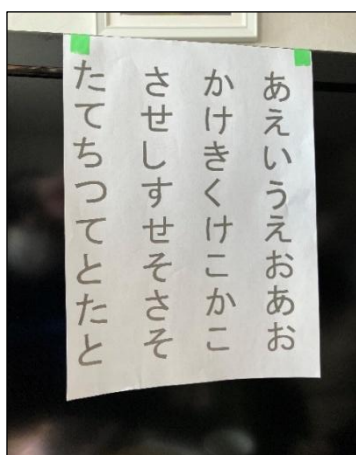
①決して無理をしない。②息を止めないこと。③トレーニング前に水分補給。

※スクワットがきつい方は安定したテーブルに両手をついて行う事も出来ます。

最後に行ったのが「発声練習」です。

配布資料にも、利点の記載があります。

実践には、こちらを使用しました。



発声する事は、健康長寿へ繋がります。

① 口の周りの筋肉を若返らせる。②舌の動きを良くする。③のみ込みを良くする。④口全体を鍛える。⑤「パタカラ、パタカラ、パタカラ」と声に出す。

自宅で大きい声を発する機会は少ない為、ここで発声練習をしました。
参加者みんな大きい声が出ており、会全体が温かい感じになりました。

交流会の様子になります。



毎回楽しい時間。顔馴染みが出来ており、参加者全員優しい表情で会話を楽しんでいました。

今回のアンケート集計は以下になります。

- ・今回の講義で印象に残った内容について
スクワットの正しい姿勢 7名 リハビリ体操 1名
颯爽ウォーキング 1名 鎌田式トレーニング 4名
理想の姿勢とは 1名
- ・次回の地域交流の場について事前アンケートです。
災害用伝言ダイヤルの実施について
実施する事が出来る 2名 1回実施したが覚えてない 0名 実施した
事がない 4名
- ・自由懇談について
満足 5名 普通 2名 やや不満 0名 不満 0名
- ・今回の企画で感想や印象に残った事を教えてください。
スクワットが大切な事が分かりました。
すきま時間で続けていきたいと思います。
勉強になりました。ありがとうございます。
自分でやっていた事、続けながら1つ2つ増やしていきます。
橋本先生の年齢と生き生きお元気にされビックリ、素晴らしい方と思いま
した。もっと動かなければ...と感じました。

体操中心の会になりました。振り返れば「簡易トイレ」からの立ち上がりが大変と感じた所もあったと思います。健康維持・避難出来る身体を確立していくにも、日頃から筋力トレーニングは必要です。助けを呼ぶにも発声練習も欠かせません。思い思いに身体を動かす事が出来たので、スッキリしたのでは？と感じました。運動する事に腰が重い人は多いと思います。でも、運動実施した後に「身体が温まる」「スッキリした感じになる」「筋力がつき転倒予防に繋がる」「身体の柔軟性がつく」等、利点が多く得られます。今回参加者の方が講師を努めました。参加者の積極的な行動も含め、来年度の協議体活動のヒントを得たと感じました。