

歳だから…と諦めてませんか？

動かない人は虚弱に！ 動く人は元気に！

「健康スポレクひろば」で 楽しく過ごして健康増進！

いつまでも元気で好きなことを続けて行くためには、何よりも健康であること。そのためには体を動かすことが一番です。「健康スポレクひろば」は運動が苦手な人も楽しく、しかも運動効果の高いスポーツ・レクリエーション活動を気楽に行えます。

※始まりの数回は講座型で行い、動く人がなぜ元気になるのか、とてもわかりやすくお伝えします。目からうろこの納得です。

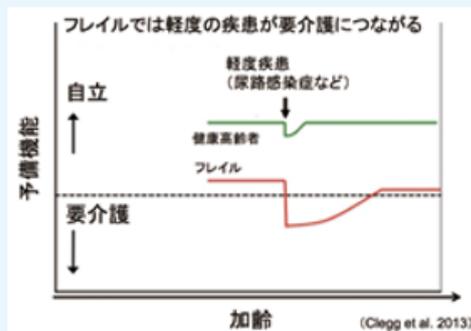


参加者
申込締切
11/27
当日受付有



動かない人は虚弱に！

筋肉が失われることでさらに不活発となり、虚弱状態（フレイル）になります。風邪などのちょっとした病気で介護が必要となる状況まで弱ってしまい、しかも、なかなか治りません。



出典:東京大学大学院 石井 直方教授 資料

運動不足が介護リスクを高める！

個人差はありますが30歳から35年間運動をしていないと最大35%の筋肉が失われると言われています!筋肉の委縮や硬直化が進むことで、自立移動が困難となり(ロコモティブシンドローム)、「転倒や骨折、腰痛などの関節疾患、衰弱」を招きます。それらは、要介護になる原因の35%を占めています。

血管の劣化! (動脈硬化の進行)

動脈硬化が進むと、血管が詰まったり、破れやすくなります!その結果、要介護になる原因第1位、脳卒中(脳血管障害)や心筋梗塞などを発症する恐れがあります。

出典:国立研究開発法人国立循環器病研究センター

★動脈硬化が進むメカニズム

高血圧や高血糖等により内皮細胞が傷害

血中の単球(白血球)が内皮細胞にくっつく

単球は内皮細胞の間から潜り込み、「マクロファージ」変身

血液中のコレステロールが多すぎると、この「マクロファージ」が「呼び寄せ役」になって、脂肪物質がどんどん取り込まれてたまり、粥状になる。これを粥腫(プラーク)と呼ぶ。

開催日時

2021年 11月27日(土) ~ 2022年 1月29日(土)

(全5回:日程裏面参照)

9:30 受付開始

10:00 健康スポレクひろば

12:00 連絡事項・解散

場所

加古川市立両荘公民館

加古川市平荘町山角718-1

対象

60歳以上で、継続して参加できる男女

定員

20名(定員になり次第締切)

参加費

1人 500円

(5回分の保険料含む)

主催:公益財団法人日本レクリエーション協会

特定非営利活動法人 兵庫県レクリエーション協会 播磨東レクリエーション協会

後援:加古川市

協力:加古川市立両荘公民館

スポーツクラブ TOTO BIG

本事業はスポーツ振興くじ助成金を受けて実施します。

回	開催日	内容
1	11/27 (土)	●加齢に伴うカラダの変調を理解 ●自分のカラダを知る～レク式体カチェック
2	12/4 (土)	●自分のカラダを知る～自宅のできる簡単筋トレ① ●レクリエーション・スポーツ(ふらば～るぼ～る・ディスコン)
3	1/8 (土)	●自分のカラダを知る～自宅のできる簡単筋トレ② ●レクリエーション・スポーツ(ラダーゲッター大会)
4	1/22 (土)	●自分のカラダを知る～自宅のできる簡単筋トレ③ ●レクリエーション・スポーツ(バグゴ～サイコロシュート)
5	1/29 (土)	●自分のカラダを知る～レク式体カチェック ●自宅のできる簡単筋トレ④

※都合により内容の一部を変更することがあります。

持ち物

運動に適した服装・シューズ 汗拭きタオル 飲み物 筆記用具 健康保険証

申込方法

募集チラシの下部「参加申込書」に必要事項を記載の上、両荘公民館、又は事務局あてに郵送またはファックス送信する。記載事項:氏名 性別 年齢 住所 電話番号

※ご提供いただきました個人情報につきましては、目的外での使用はございません。

申込み・問合せ先

加古川市立両荘公民館に持参または、下記事務局宛てに申込下さい。

播磨東レクリエーション協会事務局

〒671-0102 姫路市大塩町汐咲2丁目24番地312

播磨東レクリエーション協会事務局

加古川市両荘地区 スポレク広場 宛

電話 090-9548-9535(携帯) FAX 079-254-3115

健康スポレクひろば 3つの「分かる」

その1 理由が分かる — 加齢に伴うカラダの変調 —

- 加齢に伴う身体の変調を理解する
- 自分の身体を知る

その2 効果が分かる — 効果抜群の元気アップ法 —

- 効果抜群の元気アップ法！を体験
- スポレク用具で敏捷性、バランス能力アップ！

その3 体が分かる — レク式体カチェックで体力を知ろう！ —

- レク式体カチェックで体力を知ろう！
- 元気をつくるしゃべり場で今後の活動を考える

「健康スポレクひろば」参加申込書

ふりがな 氏名	年齢 歳	性別 男・女
住所 〒	電話番号	