

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。

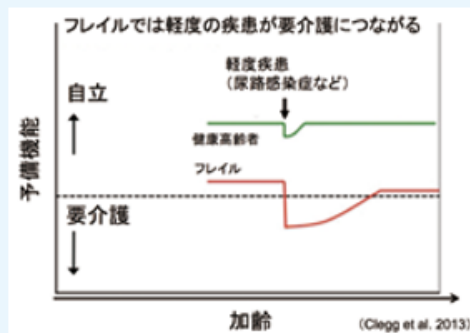


参加者
申込締切
12/3
必着



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12月16日(木)～2022年2月17日(木)

(日程裏面参照)

9:30 受付開始

10:00 健康スポレクひろば

11:30 連絡事項・解散

場所

茨城町駒場庁舎(旧駒場小学校)
茨城県東茨城郡茨城町駒場 450

対象

50代～70代ぐらいの方

定員

各30名

参加費

無料

主催:公益財団法人日本レクリエーション協会 茨城県レクリエーション協会

共催:茨城県ニュースポーツ協会

後援・協力:茨城町教育委員会 茨城町スポーツ推進委員会

スポーツクラブ COCOO 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。

※都合により内容の一部を変更することがあります。

回	開催日	内容
1	12/16 (木)	●レク式体カチェック ●ニチレクボール体験
2	12/23 (木)	●レク式体カチェック ●バッコー・ラダーゲッター体験
3	1/13 (木)	●レク式体カチェック ●シャッフルボード体験
4	1/27 (木)	●レク式体カチェック ●ユニカール体験
5	2/17 (木)	●レク式体カチェック ●ディスコン・オーバルボール体験

持ち物

軽い運動のできる服装、室内運動靴、飲み物

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、事務局あてに FAX または郵送でお申し込みください。記載事項:住所/氏名/生年月日/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

茨城県レクリエーション協会

〒310-0011 水戸市三の丸 1-5-38 茨城県三の丸庁舎 3階 水戸生涯学習センター内
TEL : 029-300-6077 FAX : 029-300-6078
メール : ibarekyo@beach.ocn.ne.jp

備考

感染症対策のため、検温、マスク着用、手袋の着用等にご協力ください。

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	電話番号	生年月日
住所 〒		