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！

参加者申込締切 9／29 当日受付有

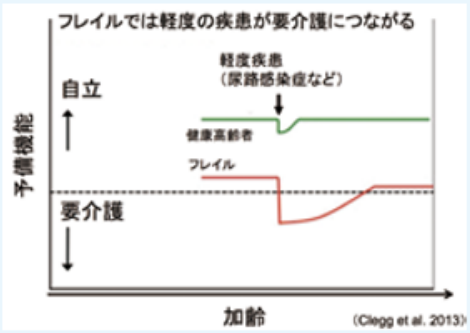
山陽小野田市 高泊地区

「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めて、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。

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。

★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。

出典:国立研究開発法人国立循環器病研究センター

開催日時

2021年 **9月 30日(木)** ～ 2021年 **12月 2日(木)**
（日程裏面参照）
13:00　受付開始
13:30　健康スポレクひろば
15:30　連絡事項・解散（30分程度の延長有り）

場所	高泊公民館（山陽小野田市大字西高泊 2274－1）
対象	運動習慣が少ない50代～80代の方
定員	20名（定員になり次第締切）
参加費	200円／回

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会　一般社団法人山口県レクリエーション協会
共催：山陽小野田市レクリエーション協会
後援：山陽小野田市　山陽小野田市教育委員会　社会福祉法人山陽小野田市社会福祉協議会

スポーツくじ 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。

日　程

※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	9／30（木）	●加齢に伴うカラダの変調を理解 ●自分のカラダを知る～レク式体力チェック
2	10／ 7（木）	●自分のカラダを知る～レク式体力チェック ●タクスポ（12種目）
3	10／14（木）	●ソフトスポーツ～足上げ書道、サイコロシュートなど ●タクスポ～お尻歩き、スロースクワット
4	10／21（木）	●ソフトスポーツ～とっさの判断ゲーム、ボールストンなど ●タクスポ～ひもトレ、ボトルつかみ
5	10／28（木）	●ソフトスポーツ～PNFストレッチ、ヒューストンなど ●タクスポ～スプリットスクワット、ステッピング20
6	11／ 4（木）	●ソフトスポーツ～風船うちわラリー、マンカラなど ●タクスポ～片手片足同時上げ、手合せで幸せ
7	11／11（木）	●ソフトスポーツ～足あげパーカッション、クッブなど ●タクスポ～たばこ消し体操、脊椎ストレッチ
8	11／18（木）	●ソフトスポーツ～エア縄跳び・ボッチャなど ●タクスポ～肩まわし・スロー風力マッスルアップ
9	11／25（木）	●ソフトスポーツ～大腰筋ストレッチ、ラダーゲッターなど ●タクスポ～体幹トレーニング
10	12／ 2（木）	●自分のカラダを知る～レク式体力チェック ●元気をつくるしゃべり場

持 ち 物

運動できる服装　タオル　筆記用具　シューズ　水分補給用飲料

申込方法

電話・FAX またはメールにて、**①氏名（ふりがな）　②自宅住所（郵便番号）　③性別　④年齢　⑤自宅電話番号**　をお知らせください。

※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

山陽小野田市レクリエーション協会　事務局長　富田輝美
TEL　090－8991－4136　　FAX　0836－83－2992
メール　kuma56@red. megaegg. ne. jp

または、一般社団法人山口県レクリエーション協会
TEL／FAX　083－934－5510
メール　yamareku@oregano. ocn. ne. jp

健康スポレクひろば　3つの「分かる」

その1　理由が分かる　― 加齢に伴なうカラダの変調 ―

■ **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　― レク式体力チェックで体力を知ろう！ ―

■ **レク式体力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 山陽小野田市高泊地区」 参加申込書		
ふりがな 氏　名	年齢 歳	性別 男 ・ 女
住　所　〒	電話番号	