



# 花岡住民協議会 たより

平成30年3月号 No.46

事務局：花岡地区市民センター内

TEL 23-3002 / FAX 21-2274



回 覧					

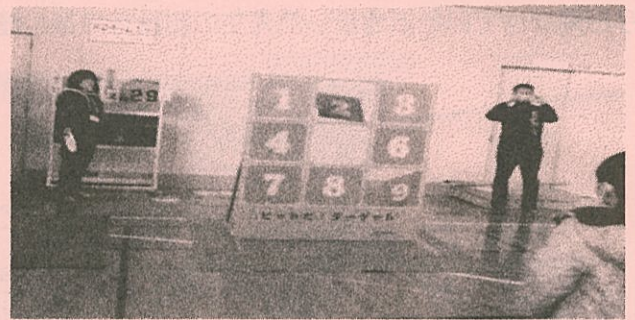
## ◆◆第6回レクリエーションふれあいフェスティバルを開催しました◆◆

2月11日（日）中部中学校体育館において、花岡地区（花岡小・山室山小校区）に在住の小学生と保護者とその家族・同伴者ら計108名の方にご参加いただき「第6回レクリエーションふれあいフェスティバル」を開催しました。今年初めて取り入れた種目のシャフルボードの他 RD チャレンジ・バグゴーなどの5種目のゲームを実施しました。参加した子どもたちは、記録カードを持ちゲームに挑戦し、高得点が出ると歓声を上げて喜び交流と親睦を深めていました。ゲーム終了後はスタッフ等の支援を受けながら「積み木ゲーム」を行い、苦労して積み上げた高さを競い合いました。最後のお楽しみ抽選会ではお目当ての景品が当たると感激の声を上げたり、外れると残念がったりする個々の表情がとても印象的でした。

ご参加いただきました皆様、また開催当日までの計画や準備をしてくださった体育部役員の皆様、そして早朝よりご協力いただきました小学校PTA・体育委員さんをはじめとする競技スタッフの皆様お疲れ様でした。



シャフルボード



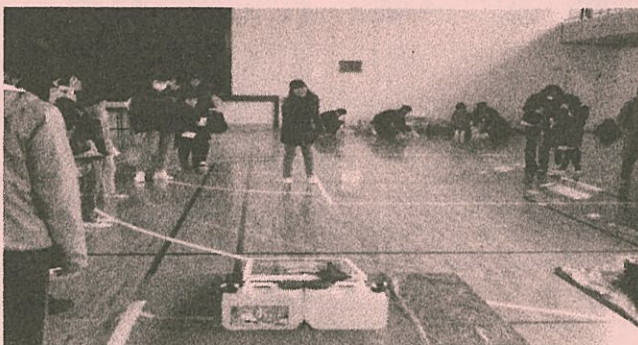
RDチャレンジ



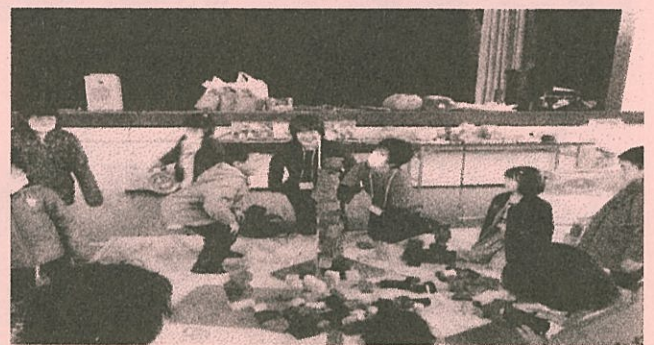
ポケットボール



スピードガン



バグゴー



積み木ゲーム

## 花岡地区福祉会主催 ◆◆『福祉講演会』を開催しました◆◆

2月1日(木)中田整形外科院長 中田 和光先生を講師に招き「いつまでも元気に運動できる体づくり」というテーマで福祉講演会を開催しました。講演はロコモティブシンドロームを中心に実技をおり混ぜ、わかりやすくお話しいただきました。

### 1. 「ロコモティブシンドローム(運動器の障害)」とは

\* 運動器(人が自分の身体を自由に動かすための骨、関節、筋肉や神経の構成)の障害のために移動機能(立つ・歩く・走る・座るなど日常生活に必要な“身体の移動に関わる機能”)の低下をきたした状態

\* 運動器疾患の発症・①骨粗しょう症②変形性関節症③変形性脊椎症→要支援・要介護リスクが上昇

### 2. 要因

\* 運動習慣のない生活 \* 活動量の低下 \* 痩せすぎと肥満 \* スポーツのやりすぎ \* 事故によるケガ

3. 症状・こんな状態は要注意!(下記に列挙した7項目についてロコチェックし1つでもあるとロコモの始まり)皆様一度チェックしてみてください。

□片脚立ちで靴下がはけない □つまずいたりすべったりする □階段に手すりが必要 □やや重い仕事が困難

□2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難 □15分位の連続歩行が困難 □横断歩道を青信号で渡りきれない

### 4. 予防(運動習慣をとり入れ、日光浴とバランスのとれた食生活をする)

\* 毎日続けることが肝心 ①片脚立ち(左右1分を1日3回) ②スクワット(5~6回を繰り返し1日3回)

\* 「5大栄養素」(炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル)を毎日の食事からバランスよく摂る

講演で先生は、人生の最後まで自分の足で歩く・・・健康寿命(健康上の問題のない状態で日常生活を送れる期間)を延ばしましょう!と話されました。お寒い中ご参加いただきました皆様ありがとうございました。

今日聞かせていただきました先生のお話を今後の健康保持に役立てて頂ければと思います。

