

体力測定と介護予防運動で健康知識を身につけよう
～いずみ体操をみんなで～



講師は、聖泉大学 人間学部准教授の多胡 陽介さんといずみ体操を教えてくださいの「いずみ健やか塾」メンバーの6名の皆さんです。
最年長 95歳の森野さんから長寿の秘訣を教えてくださいいただき、ユーモアあふれる人柄でみなさんを笑顔にされていました。



「琵琶湖周航の歌」に合わせて「いつでも、どこでも、だれとでも」簡単に取り組めるいずみ体操をしました。フレイル予防にもなりますし、健康作りのために続けていただければと思います。



体組成計に、体重、身長、年齢を入力すると体脂肪率や筋肉の量、基礎代謝量が測定できます。

握力を測定します。単に握る強さを計るだけでなく、全身の筋肉量と関係があるそうです。

歩行速度が速くなるごとに、死亡リスクが低減するという統計があるそうです。



診断結果をもとに、フレイルとサルコペニアについてお話をいただきました。フレイルとは、心身のストレスに脆弱になった状態のこと。サルコペニアとは、高齢になるに伴い筋肉の量が減少していく現象です。
普段、なかなか体力測定をすることもないので、皆さん喜んでおられました。健康で健やかな暮らしができるよう願っています。受講、ありがとうございました。