



事業報告書

日時	令和2年9月12日(土) 14:00~16:00
目的	男女共同参画社会づくりにおいては、男女問わず一人ひとりが健康に対する意識を持ち、生涯を通して健康で自立した生活を営み、豊かに過ごすことが大切である。 今回の健康教室では、新型コロナウイルス感染拡大の影響で外出自粛生活が続いたことによる運動不足を改善するため自宅でできる椅子を使用したストレッチと床で行うストレッチの2種類を紹介し運動することで健やかな生活につなげることを目的とする。
対象	関心のある方
講師	座安 かな 氏 (健康運動指導士・ウェーブストレッチ講師)
会場	ているる1F ホール
参加者数	10名 (女性8名・男性2名)
講演内容 (概要)	<p>■座学(20分) 新型コロナウイルス感染症による活動制限(自粛)運動不足の長期化による影響を説明。身体活動不足による体力低下(歩数減少、長時間の座位行動)、生活習慣病の発症・悪化、肩こり、腰痛、膝痛、疲労。フレイル(心身的・社会的虚弱)からストレスの蓄積が伴う。運動を生活に取り入れることにより、筋力の維持・向上、生活習慣病の予防、メンタルヘルスの改善になり、感染に対する抵抗力につながることをわかりやすく説明した。 (休憩10分)</p> <p>■実技(90分) 椅子に座った状態でのストレッチから始まった。①腕伸ばし ②首伸ばし ③頭のマッサージなどを一つ一つの動作を確認しながらゆっくりと行った。次に2人1ペアになり、お互いに肩甲骨の可動範囲を確認し、その後右肩甲骨と左肩甲骨のストレッチを順番に行い、ストレッチをすることによって可動範囲がどのくらい変化したのかを確認した。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"><div style="text-align: center;"><p>ストレッチ前</p></div><div style="text-align: center;"><p>ストレッチ後</p></div></div> <p>最後に、ヨガマットを使用して、①首伸ばし ②股関節伸ばし ③太もも・ひざ裏伸ばし ④内太もも伸ばし ⑤上体ひねり ⑥ウエストひねり ⑦臀部伸ばしなどを行った。</p>

また、下肢筋力のチェックを行った。

WB I (体重支持指数)

自分の体重を支える脚の筋力がどの程度あるのかをみることができる(膝伸展筋力/体重比)

高さ 40cm の椅子に座り両手を胸の高さで組み、片脚で椅子から立ち上がる動作ができれば生活に支障なく活動できる。60代まで出来ると望ましい。70代以上のかたは 20cm の高さの椅子に座り両脚で立ち上がる事ができることが望ましい。



参加者の声

(自由記載欄より抜粋)

- ・とてもわかりやすい説明で家でも実行していきたいと思います。先生どうもありがとうございました。
- ・とても有効な運動でした。
- ・楽しく参加できました。今後も続けてほしいです。

主催等

主催：(公財) おきなわ女性財団