



県女性委員会企画研修会



平成27年度3月1日(日)、富山市総合体育館研修室で女性委員会企画研修会を開催しました。中高齢期におけるヘルススポーツの取組みについて、金城大学理学療法学科教授 木林 勉先生から「いつまでもいきいきとした生活を送るために」と題して、講義・実技を行っていただきました。

高齢期においては、腰痛・膝痛などの原因で活動の低下を来すこと、活発なライフスタイルは骨格筋量と骨格筋力の低下を引き起こし生活不活発病を加速させる要因となること、脱水症の予防と対策には排泄量と摂取量の比較から1500ml / 日の飲水が必要なこと、主食中心の食生活や咀嚼・嚥下の障害などから低栄養に陥りやすいこと、1日の総カロリーは1500kcalを目安にするとよいこと、たんぱく質の摂取量の確保(1.0～1.5kg / 日)の対策が不可欠だということ、体力・活動力の低下及び移動能

力の低下は外出頻度に大きく影響を受けること、日常生活の基本活動に必要な筋群を鍛える運動を継続するには「集団化」が望ましいこと、「集団化」から参加者相互の仲間意識が育まれること、運動を行うにあたっては安全を確保しつつ段階的に進める必要があり継続が有効と報告されていること、などをご教示いただきました。

また、学生さんが考案された「金城いきいき健康体操」の披露があり、1週間に3回を目標に実施するとよいとの話がありました。

この研修会を通して、健康寿命の延伸に向けて一段ステップアップすることができたように思います。受講されました91名の委員の皆さん、お疲れ様でした。

