

第1回目の養成塾を行いました。

開催日時：10/24(水)18:00～19:30

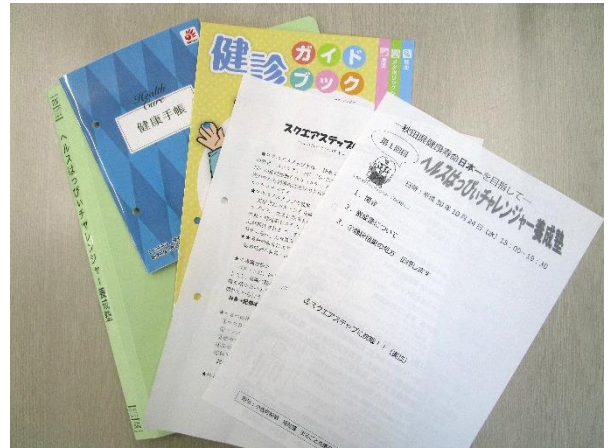


内容：①健診結果の見方 伝授します(まるとと支援班 保健師)

自分のからだやこころの状態は、なかなか自分では分からないものですが、何か目に見える形になると分かりやすくなります。

健診結果の数字は、まさしく自分のからだを表すバロメーターです。そしてその数字は、からだがどんな状態なのかを教えてくれ、その数値の上がり下がりには、その人の生活習慣の変化などの理由があります。さらに、健診の数値を1年前と比べるなど経年的に見ることで、からだの変化が見えてきます。

健診結果の数字に一喜一憂せず、自分のからだのバロメーターとして、健診結果を毎日の健康づくりに活かしていきましょう。



内容：②スクエアステップに挑戦！！(まるとと支援班 保健師)



各地区の自治会館などで行われている介護予防事業「お元くらぶ」などで取り組んでいる「スクエアステップ」に挑戦しました。スクエアステップは25cm四方のマス目で区切ったマットを使用し、ステップを踏むエクササイズです。

指導役の人が行うステップのパターンを正しく記憶して、前後、横、斜め方向へのステップを踏みます。

このスクエアステップは「歩く脳トレ」といわれています。なぜ、歩く脳トレなのかというと、指導者のステップを見る→記憶する→まねる(動く)という、脳と身体の連携を働かせることになるからです。

今回の養成塾には30代から70代の方が参加しました。参加者は基本的なステップには余裕の表情でしたが、難しいステップにギクシャクしながらも、お互いに教え、教えられ、ステップができると「できた！」と歓声や拍手が起こり、できるようになる楽しさを感じながら取り組んでいました。



平日の夕方という貴重な時間ですが、参加したみなさんからは「楽しかった」「次回も楽しみ」との声が聞かれました。また次回お会いしましょう！

次回予告 日時：11/10(土)18:00～19:00 内容：腰痛・肩こり予防体操

講師：大館市BMRG主宰 後藤 豊氏 (持ち物等：動きやすい服装、内ズック、水分補給のもの、タオル、お持ちの方はヨガマット)

腰痛・肩こりのある方もない方もご参加ください。体幹トレーニングのエキスパートが小坂町にやってきます。
【随時、参加者募集】まだ申込みされていない方で参加希望の場合は、希望する日程の1週間前程度までに、保健センターへご連絡ください。(申込み先：福祉課 まるとと支援班 保健センター 電話29-3926)