

## 第13回 講座・会議等記録

- 1 日 時 平成25年10月21日(月) 10時00分～14時30分
- 2 場 所 岩槻駅東口コミュニティセンター 4階多目的ルーム
- 3 出席者 65名
- 4 準備担当 4班
- 5 講座内容

### ◎ 午前の部

「高齢者の健康」講師：管理栄養士 小坂谷典子氏

骨の健康対策について、次のような講話がありました。

- (1) 骨量は50歳位から減少し、特に女性は閉経後、急激に減少する。
- (2) 加齢による骨量減少は避けられないため、いかに減少割合を少なくすることが重要です。
- (3) 減少する原因は、老化だけでなく、大酒飲みの方はカルシウムが尿から排出されてしまうことや、珈琲の多飲の方は、カフェインがカルシウムの吸収を阻害してしまうことがある。
- (4) 骨細胞を作るのはカルシウムですが、ビタミンDの助けが必要です。
- (5) 運動することにより骨に荷重がかかり骨量が増える。宇宙での無重力状態では、骨に荷重がかからないので骨量が減少する。
- (6) 昔の「体」は、「體(骨が豊)」と書き、骨の重要さを物語っている。

### ◎ 午後の部

「パドルジャークス体操」講師：同協会 高島千枝子氏

パドルを使ったストレッチ体操のことで、足の指をほぐすことからスタートし、気持ちのいい体操でした。

普段足の指など考えもしていなかったが、とても大切な部位であるようなこれを解すだけでその日一日がすっきりする位効果があるとのことでした。

明るい高島先生の指導のもと、学生たちは元気にさわやかな汗を共有した。

今日の授業は全くの初心者であるからであろうか、本来ならばパドルをもっと一杯に使っての激しい体操などもあったと思うが、初心者にはこれが適宜な運動なのであろう。過日の「笑いヨガ」もそうであったが、こうしたメニューも気持ちの良いひと時を提供してくれたカリキュラムである。