

長岡ご当地体操 ハッピー体操体験会

参加者数 平均
80名
(全6回)



ハッピー体操って…?

「おととと〜!!」とバランスを崩しても踏ん張れる力。万が一転んでも「打ち身」ですむ身体。

転倒・骨折予防のために作られたのがハッピー体操です。整形外科医、柔道整復師、大学教授、インストラクター、介護スタッフ等の専門家チームによって平成15年に作成されました。

ハッピー体操体験会は、「たくさんの方にハッピー体操を体験してもらおう!」「冬場の運動不足も解消しよう!」と、2月と3月にアオーレ長岡で6回開催しました。初回はなんと90名余の参加!会場に入りきるかしら…とスタッフはうれしい悲鳴?その後もとてもたくさんの方に「ハッピー体操」を体験していただきました。

毎回、音楽に合わせて体操することだけでなく、1つ1つの動きの解説、生活での取り入れ方などのポイントもお伝えしました。皆さんからは、「大勢で体操するのが楽しい」「日ごろあまり動かないので身体が温まり気持ちよかった」など、体調や気持ちの変化の声も多くなりました。

ポイントレッスン



ポイント1

膝の曲げ伸ばしで体重を支える太腿の力をつける



ポイント2

つま先をあげる運動で、すり足予防

ハッピー体操「月いち」体験会日程

開催日 平成29年… 7/19(水) 8/23(水) ★9/20(水) 参加料 **無料**
10/18(水) 11/22(水) 12/20(水)

平成30年… 1/24(水)

開催時間 午後1時30分から午後2時30分まで

会場 アオーレ長岡市民交流ホール B・C (★9/20 は市民交流ホール A)

持ち物 内履き、汗拭きタオル、水分補給用飲み物



スタッフも元気にハッピー!



ハッピー体操に興味を持ったらずい! みんなで「ハッピー体操で元気はつらつ!」になりましょう!!

はつらつ便り

第2号

平成29年
7月発行

はつらつ便りの記事を募集しております。お問合せは長寿はつらつ課までお願いします

発行者

長岡市
長寿はつらつ課

長岡市幸町2-1-1 さいわいプラザ
TEL.39-2268 FAX.39-2603

水中運動体験教室

うれしい
無料体験!!

「膝が痛くて歩きにくい!」「腰痛があって思うように動けない!」と悩んでいる方へ

水中運動を実施することで膝・腰の痛みの改善効果が期待されます。水中運動には興味があるけど、なかなか一歩踏み出せなかった方も、ぜひこの機会に体験してみませんか?

- 対象 長岡市在住の65歳以上で膝や腰に痛みがある方
- 参加費 無料
- 定員 各会場 20名程度
- 持ち物 水着、水泳帽、バスタオル、飲み物
- その他 申し込みは1人1会場になります。(送迎あり)



安心してください!!顔を水につけることは、ありませんよ!

充実感を味わえる

「はつらつ道場」参加者募集!!

- いつまでも元気で過ごすための健康のコツと役立つ運動を同時に学べる週1教室。(16回コース)
- 気の合う仲間、運動の習慣化を手に入れる絶好のチャンス!!

日時 9/1(金)~12/22(金) 午後1時30分~午後3時30分

会場 まちなかキャンパス長岡 3階

参加費 1回 200円

定員 20名

申込み 8/18(金)まで



「はつらつ広場新規団体」募集中!!

長岡市では、住民主体で週1回以上、介護予防に取り組む団体に対し、補助金などの支援を行っています。お気軽にご相談ください。

支援内容

- 補助金の交付
年間上限24万円。新規申請団体は、上限6万円を加算
- 介護予防講師を2回派遣、ハッピー体操広め隊は派遣回数の制限なし

手軽で効果バツゲン！ちょこちょこウォーキングのすすめ

30分歩くななんて無理！というあなた

まとめて歩けなくても、10分ずつ何回かなど、ちょこちょこ小分けにしても、十分効果はあります！**まずは+10分からはじめましょう。**

いつもの生活に ちょっと+ (プラス)

- 1 ゴミ捨ての帰りを5分遠回り
- 2 買い物の時、お店をもう1周
- 3 家でこまめに2階に行く
- 4 お店で、3階までは階段で行く などなど



坂道、階段 は平坦な道を歩くより、エネルギー消費量も増え、下肢の筋肉も鍛えられ、**効果倍増！**でも、**ひざ・腰が痛い人は要注意です！**

ウォーキングで、暑さに強い体づくり

ウォーキング等の運動を1日30分、4週間程度続けると、汗をかきやすい、暑さに強い体になるといわれています。運動後に乳製品などから糖質・たんぱく質を摂るのも、暑さに強い体づくりに有効といわれています。

おすすめ！夏も日陰でウォーキング

アオーレからスタートの「まちなかウォーキングコース」は、コースのほとんどがアーケードつきなので、季節や天気に関係なくウォーキングできるおすすめコース！
 回るのが楽しいチェックポイントつきの**ウォーキングマップ**もあります。
 コミュニティセンターごとにたくさんの地区のウォーキングマップがあります。お住まいの地区のマップを探してみましょう。

ウォーキングポイント

~ちょっと意識するだけで短時間でも効果倍増~



- 始める前に、ストレッチなど、準備体操をしましょう
- 始める前と間にも水分をこまめに摂りましょう



ウォーキングマップのお問い合わせ先 健康課 健康づくり係 39-7508

熱中症に気をつけましょう

こんな日は熱中症に注意

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった



熱中症の予防法

- 1 3食きちんと食べる
- 2 のどが渇かなくても、こまめに水分をとる (1日1500ml以上)
- 3 汗をかいたときは塩分補給も忘れずに
- 4 日陰でこまめに休憩をとる
- 5 涼しい服装で、日傘や帽子を使用する
- 6 部屋の温度、湿度を測り、冷房機器を上手に利用 (室温28℃ 湿度70%を超えないようにしましょう)



室内にいても熱中症になることがあります。体調がすぐれないときは、無理をせずゆっくり過ごしましょう。
 水分補給、体を冷やす、安静にするなどしても、改善しなかったり、悪化する場合は、医療機関を受診しましょう。

夏におすすめ さっぱりメニュー

材料(2人分)

- 焼のり…全形1枚
- ほうれん草…100g
- もやし…50g
- ツナ(缶詰)…20g
- ※ツナの漬け油も捨てずに使う
- 醤油…小さじ1
- 酢…大さじ1/2

作り方

- ①ほうれん草を洗って、2cm位に切る
- ②もやしは水から入れて、ゆでる。もやしを取り出したお湯の中に①のほうれん草を入れてゆでる。
- ③もやしは、ザク切りにして、冷ます。
- ④ゆでたほうれん草は冷水で色止めする。
- ⑤ツナを醤油と酢であえておく。
- ⑥刻み海苔と③と④の野菜を⑤で和えて、器に盛る。



健幸長寿のための豆知識

蒸し暑く疲れやすい夏。体力の弱りがちな高齢者にとって、夏は食事量の不足がよりいっそう深刻化します。栄養が不十分だと夏バテになりやすく、それをきっかけにフレイル(虚弱)に陥ってしまうこともあります。酸味をきかせた料理で唾液の分泌を促し、唾液の量が増えることで、消化吸収が促進されます。食欲がふるわないときには、「海苔の酢和え」が食欲を増進させてくれます。しっかり食べて夏バテ予防をしましょう。

*酢は疲労回復効果や塩分を控えたいときの最適調味料です。