

自分らしく健康で生活していくために！



「健康寿命延伸」いきいき講座

誰もが毎年1つずつ年を重ねていきます！

自分らしく健康で暮らしていくための講座を開催します。

知らないと損をしてしまうかも？生き方上手への“ひけつ”が学べます。

全10回講座

No.	日時	テーマ	講師	会場
1	6月23日(火) 10時00分から11時30分	今後のマイライフを 「エンディングノート」から考える	明治安田生命	メーラプラザ
2	7月15日(水) 14時00分から15時30分	健康寿命を延ばすために ～ドクターから学ぶフレイルとその予防～	飯綱病院 伊藤 一人 先生	メーラプラザ
3	7月28日(火) 10時00分から11時30分	フレイル対策(運動編) その1 ～動ける体作り講座～	健康運動実践士 青柳 範子 氏	メーラプラザ
4	8月18日(火) 10時00分～11時30分	フレイル対策(認知編) ～コグニサイズに挑戦～	作業療法士 飯田 安彦 氏	メーラプラザ
5	8月26日(水) 10時00分から11時30分	フレイル対策(栄養編) その1 ～実は低栄養・・・?!健康的な食事の秘訣～	長野短期大学 食物栄養学科 支 中野 昌子 氏	メーラプラザ
6	9月10日(木) 10時00分から11時30分	フレイル対策(栄養編) その2 ～簡単なレシピで栄養満点!～ 調理実習	長野短期大学 食物栄養学科 中野 昌子 氏 学生ボランティア	りんごパーク センター
7	9月29日(火) 10時00分から11時30分	フレイル対策(休養編) ～フレイルヨガ～	廃校フィットネスジム Sent 女将トレーナー 杉山 望 氏	メーラプラザ
8	10月8日(木) 10時00分から11時30分	フレイル対策(運動編) その2 ～スポーツウェルネス吹矢～	スポーツ吹矢振興協会 指導員 轟 研一 氏	メーラプラザ
9	10月22日(木) 10時00分から11時30分	フレイル対策(運動編) その3 ～スロージョギング～	信州上田知-ジ ョギ ャ @クラブ 代表 高野 秀樹 氏	三水B&G 体育館 ミーティングルーム
10	未定	フレイル対策(社会参加編) ～詳細は1回目の講座で発表～	お楽しみに!	

定員：各回20名

参加料：1～9回 無料

会場：メーラプラザ(普光寺920)

※9月10日 りんごパークセンター

持ち物 エプロン・三角巾

※10月22日 三水B&G体育館

持ち物 運動靴(室内用)・汗拭きタオル

申込み先

飯綱町社会福祉協議会

地域福祉課

電話 253-1001

詳細については裏面をご確認ください。

健康寿命延伸のため

はじめませんか？「フレイル」予防！



健康寿命を延ばすために

わが国の平均寿命は戦後の食生活の改善などによって飛躍的に伸び、いまや世界有数の長寿国となりました。反面、生活習慣病の発症率は高齢になるほど高まり、これに起因して寝たきりや認知症になる高齢者の増加が深刻な社会問題となっています。

誰もが健康でいきいきとした生活を送りたいと願うもの。健康寿命を阻害する疾病から生活習慣を振り返り、健康寿命の延伸について学べる講座です。

フレイル対策（栄養編）

運動の効果が発揮されるためには、筋肉の素となるたんぱく質が不足しないよう、日々の食事で十分摂取することが大切です。

栄養不足はフレイルと隣り合わせ。食べることの重要性やバランスの良い食事を意識して、脱！低栄養について学べる講座です。

フレイル対策（認知編）

年齢を重ねていくうちに、認知機能が低下していきます。

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語です。脳と身体を同時に鍛えることでの、認知機能の低下予防について学べる講座です。

フレイル対策（運動編）

誰もが毎年加齢していきます。加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」です。

筋力、身体機能の低下により、転倒の危険性も高まります。足腰の筋力をつけて体力低下の予防について学べる講座です。

フレイル対策（休養編）

単に寝ているだけの「受け身の休養」とは異なり、アクティブレスト（積極的休養）は軽い運動で血流を促進し、疲労物質の排出を促します。ヨガの深い呼吸が「自律神経を整え」心身を効果的に回復させます。

フレイル対策（社会参加編）

「人とのつながり」があることはフレイル予防になります。趣味の活動等に参加したりすることで社会と接する機会を増やしましょう。

第10回の講座内容については、第1回の講座でお伝えします。

なお、参加者の募集も、6月23日以降となります。

