

忠和公園だより

2月19日(日)は旭川市民体育の日です!

第16号 ~冬~
発行日 H29.1.5

目次:

2月19日(日)は
旭川市民体育の日です! P.1

健康ワンポイントアドバイス P.2
認知症を予防しましょう

体幹トレーニングの紹介(その2) P.3

教室のご案内(1月~3月) P.4

保健師さんの健康講座 P.4

STAFFの紹介



STAFFの佐藤です。
忠和公園体育館の勤務になり、1年が経ちました。
これからもよろしくお願
いいたします!!

皆さんは年に2回「旭川市民体育の日」があることをご存知ですか~?

旭川市では昭和55年から、6月の第3日曜日(夏季)と2月の第3日曜日(冬季)を「市民体育の日」として、多くの方々がスポーツに親しんで頂けるよう、市内の各施設で無料開放や運動イベント等を行っています。

今年は**2月19日(日)**が冬季「旭川市民体育の日」です。忠和公園体育館では市民体育の日に、体育室・ウォームアップコーナー・屋内ランニングコースの施設使用料を無料で開放いたします。冬の運動不足解消に、体育館で運動してみてはいかがでしょうか~?

体育室・ウォームアップコーナーをご利用の場合は、運動靴をお持ちになり、運動しやすい服装でお越し下さい。体育室をご利用の場合は、用具の貸出はありませんので各自でご用意願います。



ウォームアップコーナーのご利用は高校生からです。中学生以下の方はご利用できません。



市民体育の日は、体育室でバドミントン・ミニバレー・卓球・バスケットボールができます。

インボディ測定の様子



いつもは有料(10円)で行っている体脂肪率や内臓脂肪指数・体の筋肉のバランスなどが測定できる「**インボディ測定**」も無料で測定できますよ! 正確に測定するには、運動前に測定することをお勧めします。健康管理にも役立ちますので、ぜひこの機会にご利用下さい。

インボディ測定は高校生からです。中学生以下の方は、身長と体重の測定ができます。

認知症を予防しましょう

認知症とは、認知機能が加齢とともに徐々に低下し、それまでできていたことができなくなり、**日常生活に支障**が出る状態のことです。

認知症の症状



- 物忘れ
- その場の状況が読めない
- 計画をたてて実行することが難しくなる
- 時間、季節感、方向感がわからなくなる
- 考えるスピードが遅くなる
- いつもと違うできごとで混乱してしまう

認知症の予防のためには

★認知症を予防するためには、認知症の危険因子をとりのぞいていくことと、保護因子を増やしていくことが大切です。

危険因子

- 生活習慣病因子**～高血圧・脂質異常・糖尿病は認知症の危険因子です。
- 加齢に伴って生じる様々な症状**～うつ傾向・転倒（頭部外傷）・不活動・対人交流の減少は認知症の危険因子です。

保護因子

- 服薬管理・食事と運動**～血圧のコントロール・血糖値のコントロール・コレステロール値のコントロールは認知症の予防につながります。
- 活動的なライフスタイル・身体活動の向上**～認知的活動の実施・社会参加・対人交流の増加は認知症の予防につながります。

毎日の生活の中で、身体活動を増やして認知症を予防しましょう。身体活動は、ウォーキングや体操等、自分が見やすいものから始めましょう。

運動に取り組むとき、一緒に認知トレーニング（例えば、歩きながらしりとりや計算をする、川柳を考える等）を行うと認知症予防により効果的です。



＊体幹トレーニングの紹介 その2＊

前号に引き続き、体幹トレーニングを紹介します。
自分のペースでチャレンジしてみましょう♪



体幹とは・・・頭や手足以外の胴体部分のことです。

体幹の筋肉を
鍛えると？



- ・体のバランスが整い、姿勢が良くなります。
- ・骨の位置が安定し、腰痛や肩こりの改善が期待できます。
- ・基礎代謝が高くなり、太りにくくなります。

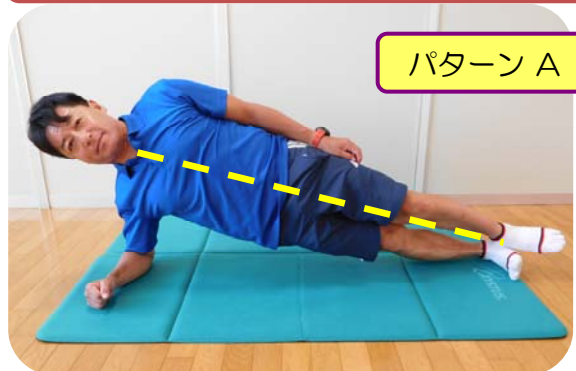
腹筋を鍛える（ホバー）



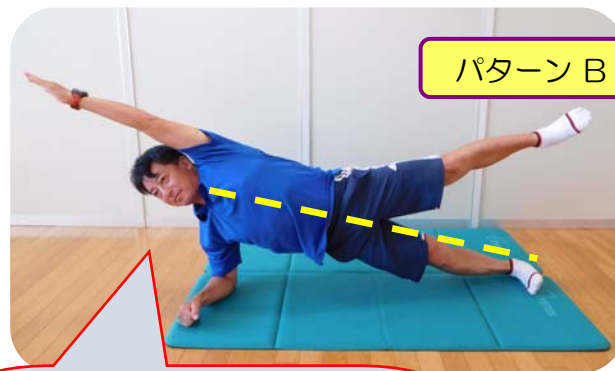
- ① 床にうつ伏せになり足をのばします。
- ② 両腕を曲げて両肘で上半身を上げます。
- ③ 両足のつま先を立て、お尻を肩の高さまで上げます。
- ④ 肩とお尻の高さを床と並行に一直線にしたままキープします。
(キープ時間は、20～30秒を目安にし、慣れてきたら時間を増やしてやってみてください。)



体の横側の筋肉を鍛える（サイドブリッジ）



パターン A



パターン B

※パターンAで慣れてから、
チャレンジしてみてください♪

- ① 横向きで寝て片肘をつきます。
- ② ゆっくりと体を持ち上げていき、体の中心が一直線になるようにしたらキープします。
(キープ時間は、20～30秒を目安にし、慣れてきたら時間を増やしてみましょう。)
- ③ 体の向きを反対にして、同様にやってみてください。

- ① 横向きで寝て片肘をつきます。
- ② ゆっくりと体を持ち上げていき、体の中心が一直線になるようにします。
- ③ 上側の手・足を斜め上にのばしきり、そのままキープします。
(キープ時間は、20～30秒を目安にし、慣れてきたら時間を増やしてみましょう。)
- ③ 体の向きを反対にして、同様にやってみてください。

各トレーニングの回数は、3セットを目安に
チャレンジしてみてください♪



教室のご案内（1月～3月）



教室名	日程	コース	時間	定員	受講料
子供ヒップホップ教室① 低学年（小学1～3年生）	1/5(木)・6(金)・10(火)・12(木)	4回コース	10:00～10:50	15名	800円
子供ヒップホップ教室② 高学年（小学4～6年生）	1/5(木)・6(金)・10(火)・12(木)	4回コース	11:00～12:00	15名	800円
ピラティス教室	初回2/1～ 水曜日	8回コース	13:30～15:00	16名	3200円
ヨガ教室	初回2/3～ 金曜日	8回コース	10:00～11:30	16名	3200円
シェイプ&コアトレ	初回2/7～ 火曜日	4回コース	10:00～11:30	16名	1600円
保健師さんの健康講座（認知症のはなし）	2/8 水曜日	1回	11:00～11:45	20名	無料
保健師さんの健康講座（こころの健康のはなし）	3/8 水曜日	1回	11:00～11:45	20名	無料

★ ピラティス教室 ★



実施した教室の様子
です！
皆様の参加お待ちしております
ておしま～す！！

★ シェイプ&コアトレ ★



各教室の受付開始日は、開催が近くなりましたら、ホームページ・市民広報・ポスター・利用案内にてご案内いたしますので、お見逃しのないように～★



企画・発行

私たちは指定管理者として、忠和公園体育館をはじめ、スタルヒン球場や常磐公園などの管理運営を行っています。

●公益財団法人旭川市公園緑地協会●

住所：旭川市花咲町3丁目 花咲スポーツ公園内
電話：0166(52)1934
FAX：0166(55)0550

●忠和公園体育館●

住所：旭川市神居町忠和333番地
電話：0166(69)2345
FAX：0166(69)2346

ホームページもご覧ください

URL: <http://www.asahikawa-park.or.jp>



保健師さんの健康講座

今年はいつもの年より早く雪が降り積もり、秋を感じる間もなく冬の季節がやってきました。気持ちが沈みがちな冬を元気に過ごすために、健康講座に参加してみませんか～？

〈認知症のはなし〉

申込受付：1月20日(金)～

2月8日 水曜日 11:00～11:45

- ・認知症予防と運動について
- ・認知症予防のコグニサイズについて

〈こころの健康のはなし〉

申込受付：2月20日(月)～

3月8日 水曜日 11:00～11:45

- ・うつ病の予防について
- ・身近な人の悩みに気づくために

各講座の定員は20名です。受付日になりましたら、電話または直接、忠和公園体育館に申込み下さい。