

# 忠和公園だより

**体育館  
STAFF**

## による健康教室のお知らせ

第23号 ~秋~  
発行日 H30.10.1

目次:

体育館STAFFによる 健康教室のお知らせ	P.1
健康ワンポイントアドバイス 骨粗しょう症を予防しましょう	P.2
体幹トレーニングの紹介	P.3
教室のご案内(10月~12月)	P.4
お知らせ 屋外のジョギングコースを直しています!	P.4

10月に入り、秋の気配を感じる今日この頃です。最近、朝晩の気温もぐっと下がってきて、昼間との寒暖の差が激しく、体調のすぐれない日が多く感じられます。そんな季節の変わり目を元気に過ごせるように、忠和公園体育館スタッフによる「健康教室」に参加してみませんか?~?

### スタッフによる健康運動教室

**無料**



STAFF 成瀬

## 器具を使わない体幹筋トシ&ストレッチ

11月3日(土) 11月17日(土)

時間: 14:00~15:00 定員: 各16名

(か の日程のうち、どちらか1教室を選んで申し込み下さい)

参加申込受付 10月20日(土) 9:00~

担当スタッフ 成瀬より一言...

体幹は、身体を支える芯とも言える部分で、立ったり、座ったり、姿勢を保ったりするのに重要な役割を果たしています。体幹を鍛えると、「姿勢が良くなり、肩こり・腰痛などが軽減される」「持久力が上がり身体が疲れにくくなる」などの効果があります。私と一緒に体幹を鍛え、元気な身体づくりをしませんか?~?

健康運動教室のほかにも、体育館スタッフによる健康講座も行っています。各健康講座の定員は20名です。気になる講座をチェックして、ぜひ参加してくださいね~

### スタッフによる健康講座

**無料!**

普段、利用者の方からよく聞かれることの多い内容をテーマにして健康講座を行います。病気について知ることによって予防に心がけ、いつまでも心も身体も健康でいたいですね~



保健師 小野寺

日 時	テ ー マ	内 容
10月10日(水) 11:00~11:45 申込み: 9月20日から	高血圧のはなし 	・高血圧について知る ・予防するための日常生活について
11月14日(水) 11:00~11:45 申込み: 10月20日から	糖尿病のはなし 	・糖尿病について知る ・予防するための日常生活について
12月12日(水) 11:00~11:45 申込み: 11月20日から	慢性腎臓病のはなし 	・慢性腎臓病について知る ・予防するための日常生活について
2月13日(水) 11:00~11:45 申込み: 1月20日から	認知症のはなし 	・認知症についての最近の話題 ・予防するための日常生活について
3月13日(水) 11:00~11:45 申込み: 2月20日から	うつ病のはなし 	・うつ病についての最近の話題 ・予防するための日常生活について

## 健康ワンポイントアドバイス

## 骨粗しょう症を予防しましょう



骨粗しょう症とは、骨の量（骨量）が減って骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。日本では高齢化に伴って患者は増加傾向にあり、推計で1100万人を超えています。

患者の8割は女性で、60代女性の3人に1人、70代女性の2人に1人が骨粗しょう症になっている可能性があります。

## 骨粗しょう症の原因

**骨の新陳代謝のバランスが崩れる**：骨は古くなると新しく作りかえられています。新しく作りかえる骨が加齢や閉経等の原因で足りなくなると骨の量が減ります。

**骨に蓄えられたカルシウムが血液中に溶け出す**：体内のカルシウムは骨に99%、残り1%は血液中に含まれています。血液中のカルシウムが不足すると骨に蓄えられたカルシウムが溶け出し骨量が減ってしまいます。

**骨質の決め手、コラーゲンが劣化する**：骨の体積の半分はカルシウムですが残りの半分はコラーゲンです。このコラーゲンの劣化や減少で骨粗しょう症になります。



## 骨粗しょう症の症状

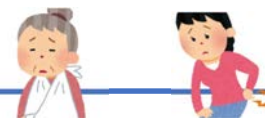
はじめはほとんど自覚症状がありません

## 《軽度の自覚症状》

身長が縮んだ気がする  
背中や腰が曲がってきたように感じる  
立ち上がるときに背中や腰が痛む  
背中や腰の痛みで日常の家事がづらい

## 《重度の自覚症状》

身長の縮みがとても目立つようになった  
背中や腰の曲がりがとても目立つようになった  
背中や腰の痛みで寝ていることが多くなった  
転んだだけで骨折してしまった



## 骨粗しょう症の予防

転ばないように注意する

適量のタンパク質をとる

運動、日光浴をする

カルシウムを十分にとる

禁煙し、アルコールは控えめに  
にする



ビタミンD、ビタミンK、  
リン、マグネシウムをとる

骨粗しょう症は、ほかの生活習慣病と同様に、はじめは自覚症状が現れにくい病気です。症状が出ても老化現象と考えてしまい治療に結びつかないこともあります。日頃から予防できるように気をつけ、気になることがあったら早めの受診を心がけることが大切です。



## ＊体幹トレーニングの紹介＊

今回は、机・テーブルを利用した、筋力トレーニングをご紹介します。  
太もも、お尻、腹筋の筋肉が鍛えられます。

高さ、70cm程度のテーブルまたは、机があればできます。

### ～左脚のトレーニング～

立ったまま、テーブルや机の手前に手を置き、腕を真っすぐ伸ばします。左脚は少し後ろに引きます。  
(両手の間隔は肩幅程度、上体は少し前傾姿勢になります。)

手を置いたまま、「1、2、3、4」とカウントを数えながら、太ももが床と平行になる高さまで左脚をゆっくり引き上げます。

そのまま、「5、6、7、8」とカウントを数えながら、左脚をゆっくりと後ろへ伸ばしていきます。  
(頭から後ろの足まで、ほぼ一直線になるよう意識しましょう。)

そのまま、「1、2、3、4」とカウントを数えながら、左脚をゆっくりと体の左側に伸ばしていきます。  
(上体が真っすぐ前を向くよう意識しましょう。)

そのまま、「5、6、7、8」とカウントを数えながら、左脚をゆっくりと体の右側に伸ばしていきます。  
(上体が真っすぐ前を向くよう意識しましょう。)



無理しないで、  
自分のペースで  
やってみてね～♪

左脚をゆっくり着地させたら、  
次は右脚のトレーニングを  
やってみましょう。

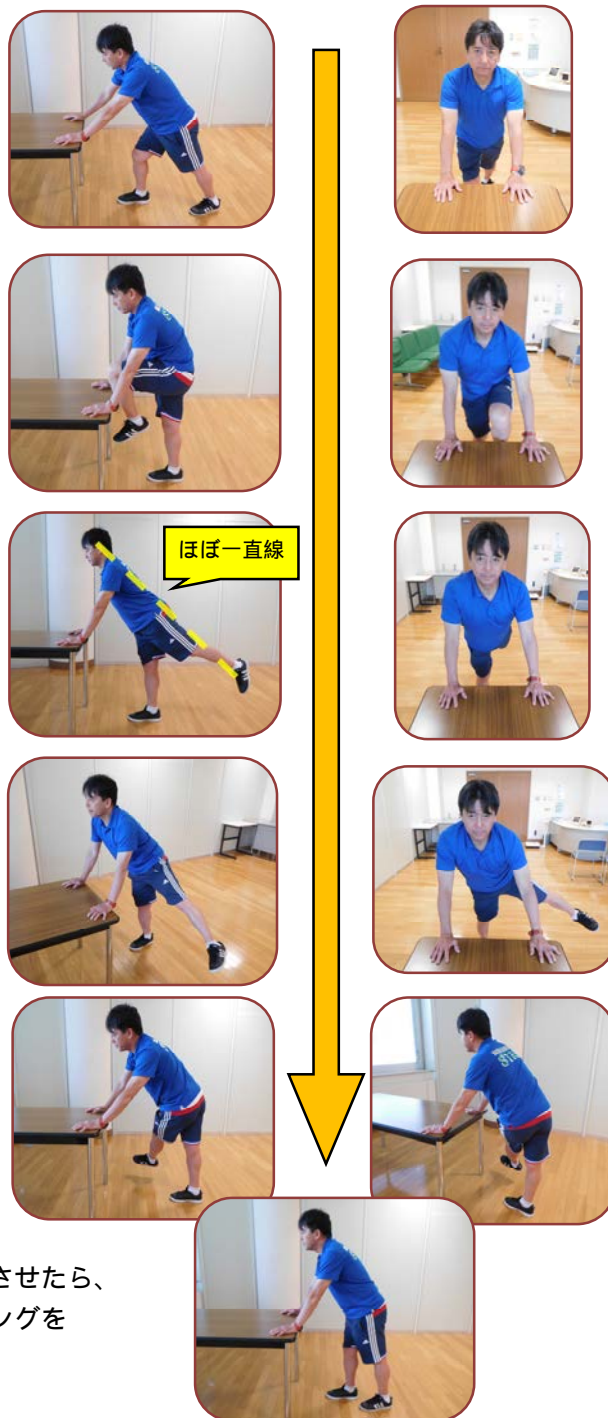
### ～右脚のトレーニング～

～ の足の動きが左右、逆になります。両脚のトレーニングをやったら1セット終了です。



トレーニングのコツ

最初は、3セットを目安に行い、慣れてきたら回数を増やしてみましょう。  
勢いをつけなくて、ゆっくりやってみましょう。







## 教室のご案内（10月～12月）



教室名	日程	コース	時間	定員	受講料
フラダンス教室	初回10/5～ 金曜日	8回コース	10:00～11:30	16名	3200円
こども跳び箱教室 <b>定員になりました</b>	10/6 土曜日	1回	9:30～10:30	20名	200円
保健師さんの健康講座（高血圧のはなし）	10/10 水曜日	1回	11:00～11:45	20名	無料
こども跳び箱教室 <b>定員になりました</b>	10/13 土曜日	1回	9:30～10:30	20名	200円
健康カフェ	10/23(火)・24(水)・25(木)・26(金)	4日間	11:00～13:00	なし	100円
体脂肪を減らすエクササイズ	初回11/6～ 火曜日	4回コース	10:00～11:30	16名	1600円
器具を使わない体幹筋トレ&ストレッチ	11/3 土曜日	1回	14:00～15:00	16名	無料
保健師さんの健康講座（糖尿病のはなし）	11/14 水曜日	1回	11:00～11:45	20名	無料
器具を使わない体幹筋トレ&ストレッチ	11/17 土曜日	1回	14:00～15:00	16名	無料
こどもマット運動教室（4歳 年中～就学前）	12/1 土曜日	1回	9:30～10:30	20名	200円
こどもマット運動教室（4歳 年中～就学前）	12/8 土曜日	1回	9:30～10:30	20名	200円
保健師さんの健康講座（慢性腎臓病のはなし）	12/12 水曜日	1回	11:00～11:45	20名	無料
こどもマット運動教室（4歳 年中～就学前）	12/15 土曜日	1回	9:30～10:30	20名	200円

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～



### お知らせ

# 屋外のジョギングコースを直しています！

#### 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盤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>

8月10日から、屋外ジョギングコースを直しています。コースに亀裂が入ってしまったり、はがれてきている箇所があったりと、年月とともに劣化してきていたジョギングコースを、皆さんに安全に使用して頂けるように直しています。期間は11月12日までです。ジョギングコースの一部が使用できなくなり、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解を頂きたいと思ひます。

