

# 東京家政大学 女性未来研究所 公開研究会

日時：平成 30 年 12 月 13 日（木） 15：05～15：30

場所：女性未来研究所

## 第 7 回

### 「あなたの家はトレーニングルーム —こんなことでも筋力アップ」

「健康が一番」「体力勝負」などからだと人生を繋ぐ慣用句はたくさんある。誰もが心身の健康を望んでいる。しかし大人たちは高齢化社会での運動の必要性、習慣性を感じつつ、何をすればよいのか悩んでいる人も少なくない。実際、整形外科を覗くとリハビリを必要としている成人男女で溢れている。もちろん高齢者の姿も多いが様々な年代の男女がいる。

発表者の体験からリハビリルームで行われていることは、特別なことではない。特別な器具と特別な管理を必要とするものばかりでない。まず、自分のからだと機能についていい状態にあるかどうか気づくこと。黄色信号がとまりそうな部位や機能に対し、どのような刺激を与えることが必要なのか、知識があればすぐに実行できる。それはリハビリルームを訪ねなくても、我が家にあるスペース、日用品、家具などを利用すると、手軽に好ましい結果が得られるものである。

今回は成人女子をターゲットに、サルコペニア、フレイルなどを回避すべく日常生活で習慣化して欲しい活動について、以下のテーマで実技を交えて話を進める。

- 1 背筋の伸びたいい姿勢作り
- 2 膝の痛みからの開放
- 3 いつまでも自力で歩くバランス維持
- 4 しっかり歩く足裏の筋力作り
- 5 おまけの颯爽としたシェイプ作り など

以上を中心にあなたの家で、部屋でいつでも自分でできる動作や活動について、話を進めます。いつまでも自分の意志で動けるからだを自由に飛び回るころをゲットしましょう。

東京家政大学家政学部児童学科准教授

梅谷 千代子

