

# 歳だから…と諦めてませんか？

## 動かない人は虚弱に！ 動く人は元気に！

### 「健康スポレクひろば」で 楽しく過ごして健康増進！

いつまでも元気で好きなことを続けて行くためには、何よりも健康であること。そのためには体を動かすことが一番です。「健康スポレクひろば」は運動が苦手な人も楽しめて、しかも運動効果の高いスポーツ・レクリエーション活動を気楽に行えます。

※始まりの数回は講座型で行い、動く人がなぜ元気になるのか、とてもわかりやすくお伝えします。目からうろこの納得です。



参加者  
申込締切  
10月30日(水)  
必着



#### ■ 動かない人は虚弱に！

筋肉が失われることでさらに不活発となり、虚弱状態(フレイル)になります。風邪などのちょっとした病気で介護が必要となる状況まで弱ってしまい、しかも、なかなか治りません。

#### ■ 運動不足が介護リスクを高める！

個人差はありますが30歳から35年間運動をしていないと最大35%の筋肉が失われると言われています！筋肉の委縮や硬直化が進むことで、自立移動が困難となり(ロコモティブシンドローム)、「転倒や骨折、腰痛などの関節疾患、衰弱」を招きます。それらは、要介護になる原因の35%を占めています。

#### ■ 血管の劣化！ (動脈硬化の進行)

動脈硬化が進むと、血管が詰まったり、破れやすくなります！その結果、要介護になる原因第1位、脳卒中(脳血管障害)や心筋梗塞などを発症する恐れがあります。

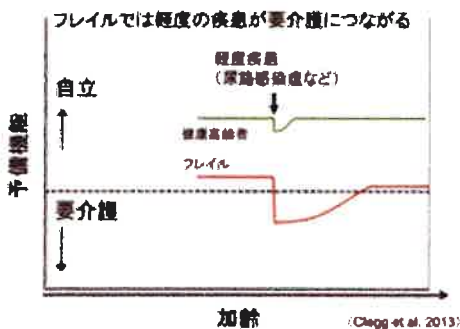
#### ★動脈硬化が進むメカニズム

高血圧や高血糖等により内皮細胞が傷害

血中の単球(白血球)が内皮細胞にくっつく

単球は内皮細胞の間から潜り込み、「マクロファージ」変身

血液中のコレステロールが多すぎると、この「マクロファージ」が「呼び寄せ役」になって、脂肪物質がどんどん取り込まれてたまり、粥状になる。これを粥腫(プラーク)と呼ぶ



出典:東京大学大学院 石井 直方教授 資料

出典:国立研究開発法人国立循環器病研究センター

#### 開催日時

2024年11月10日(日)～2025年1月18日(土)

全日程 10:00～11:30 (日程 裏面参照)

※開始時間の10分前までにはお越しください。

#### 場所

フェスティバルシティ アウガ5階 研修室

〒030-0801 青森市新町1-3-7

#### 対象

原則として青森市在住の概ね60歳以上で、  
継続して参加できる方

#### 定員

20名

#### 参加費

1回 300円

主催:一般社団法人青森県レクリエーション協会 / 公益財団法人日本レクリエーション協会  
後援・協力:青森市教育委員会、青森市スポーツ推進委員協議会、青森県長寿社会振興センター



本事業はスポーツ振興くじ助成金を受けて実施します。

## 日程

※都合により内容の一部を変更することがあります。

| 回 | 開催日          | 内容   |
|---|--------------|--|
| 1 | 11/10<br>(日) | ●ウォーミングアップ、レク式体力チェック、ラダーゲッター、タクスポ、ストレッチ                    |
| 2 | 11/17<br>(日) | ●ウォーミングアップ、ニチレクボール、タクスポ、ストレッチ                              |
| 3 | 11/30<br>(土) | ●ウォーミングアップ、ふらば～るレクリエーション、<br>ペットボトルキャップレクリエーション、タクスポ、ストレッチ |
| 4 | 12/7<br>(土)  | ●ウォーミングアップ、モルック、タクスポ、ストレッチ                                 |
| 5 | 1/18<br>(土)  | ●ウォーミングアップ、レク式体力チェック、ディスコン、タクスポ、ストレッチ                      |

## 持ち物

運動に適した服装・シューズ、タオル、飲み物、筆記用具

## 申込方法

募集チラシの下部「参加申込書」に氏名、性別、電話番号、年齢、住所、メールアドレス、交通手段(自家用車・公共交通機関・徒歩・送迎・その他)を記載の上、事務局宛に郵送、FAX またはメールでお申し込みください。

※ご提供いただきました個人情報につきましては、目的外での使用はございません。

## 申込 問合せ先

一般社団法人青森県レクリエーション協会 (担当 小笠原仁美)

〒030-0132 青森県青森市横内字亀井 278-1

TEL:017-752-0699 / FAX:017-752-0717

E-mail: aomoriken-reku@ksh.biglobe.ne.jp

## 健康スポレクひろば 3つの「分かる」

### その1 理由が分かる — 加齢に伴うカラダの変調 —

- 加齢に伴う身体の変調を理解する
- 自分の身体を知る

### その2 効果が分かる — 効果抜群の元気アップ法 —

- 効果抜群の元気アップ法！を体験
- スポレク用具で敏捷性、バランス能力アップ！

### その3 体分かる — レク式体力チェックで体力を知ろう！ —

- レク式体力チェックで体力を知ろう！
- 元気をつくるしゃべり場で今後の活動を考える

### 「健康スポレクひろば」参加申込書

|            |                                 |           |         |
|------------|---------------------------------|-----------|---------|
| ふりがな<br>氏名 | 男・女                             | 緊急連絡先(電話) | 年齢<br>歳 |
| 住所 〒       | 交通手段<br>(自家用車・公共交通機関・徒歩・送迎・その他) |           |         |
| Email      |                                 |           |         |