

第3回 100歳でも元気に動ける体づくり開催要項

【一般高齢者の転倒骨折の防止・加齢による老化防止の筋肉体操】

主 催：茨城県ボディビル・フィットネス連盟

後援予定：茨城県 笠間市 茨城新聞社、 笠間市商工会
公益社団法人 日本ボディビル・フィットネス連盟

【趣 旨】

茨城県の一般高齢者の皆さんが正しい筋肉体操を行い、いつまでも元気で過ごせる体づくりをすることを目的とします。

我が国は超高齢社会迎えています。茨城県の高齢者の要介護認定率は約15・5%でその原因第1位は「転倒による骨折」です。原因を加齢による運動器の衰えにしている傾向のようですが、このことを長い間研究してきた故石井直方東京大学名誉教授(理学部身体運動科学部)の研究発表によると、加齢の影響はないとはいえない、歳をとることと、筋力が低下することが直接結びついているという確証もないとも言われています。むしろ日常の筋肉の活動量、強度の低下により筋力が落ちる図式になっていると言われている。 また、高齢者が脚の筋力不足により「様式トイレで立てなくなる人が増えているそうです。 日頃脚の筋力を適正に動かしていないのが原因と言われている。

「高齢者の健康」のためには、筋機能、呼吸、循環機能、柔軟性、運動調整能力などの機能をバランスよく維持向上させることが重要です。今回の教室では筋機能について行います。筋肉を動かす時の原則「強度」、「量」、「頻度」、について、特に、転倒の防止に有効な「速筋繊維」を使う運動種目について、また高齢者に多い筋肉疾患(各種捻挫、膝痛、腰痛、肩こり、猫背等)の改善に効果的な筋肉調整方法等を行います。また、家庭でも継続して行えば効果のある運動も行います。

今回で3回目となる「100歳でも元気で動ける体づくり」ですが、高齢化はヒトの平均寿命延伸の副産物だとして放置すると種の存続にもかかわる重大な問題になります。

一般高齢者がいつまでも元気で動ける体づくりをすることは、国、県、市町村の行政機関の共通の大変重要な事業と思います。一般高齢者はもとより関係機関よりの参加、また広報紙への参加募集記事の掲載についてもご配慮を宜しくお願い致します。

記

開催日時：令和7年 10月 21日(火曜日) 23日(木曜日) 25日(土曜日)

会 場：笠間市岩間公民館 大会議室(3階)
笠間市下郷 5140 TEL0299-37-6611

受 付：午後1時 ～ 1時30分 講習：午後1時30分 ～ 午後4時

参加資格：茨城県内に居住する 60 歳以上の方(医師から運動制限をされていない方。)

○：主催者の認めた者

【茨城県と茨城県内市町村の健康づくり担当職員(年齢制限なし)】

参加費：1,000 円(会場費、保険料、資料代等) ・当日受付でお預かりいたします。

内 容：①転倒、骨折を予防する筋肉トレーニング

②加齢の影響を強く受ける筋の問題と対策について

③筋肉疾患と筋肉調整について

④高齢者のレジスタンストレーニング

⑤トレーニングの効果を上げる工夫

募集人数： 50 人

講師：茨城県ボディビル・フィットネス連盟

理事長 磯 野 武 夫

(公社)日本ボディビル・フィットネス連盟 公認 1 級指導員

筋肉調整整体・筋トレジム 代表

持参する物；運動靴(上履き)、バスタオル(マット)、フェイスタオル

申込方法：所定の申込書によりお申込みして下さい

申込締切： 令和 7 年 10 月 10 日(必着)

申込先： 〒309-1723 笠間市矢野下 1379-3

(お問い合わせ)筋肉調整・筋トレジム(磯野) 携帯 090 5411 6875

【開催要項、申込書】は、下記の施設にお願いしてあります。

○笠間市笠間公民館 ○笠間市友部公民館 ○笠間市岩間公民館

○笠間市地域交流センター ○笠間市友部地域交流センター

○笠間市岩間地域交流センター

○茨城県ボディビル・フィットネス連盟(筋トレジム健康塾) 携帯 090 5411 6875

○笠間市商工会 本所 ○友部支所 ○岩間支所