

第2回板橋いきいきロコモ講習会

「筋肉を増やすための運動と栄養」

- ◆ 日 時 平成24年7月25日(水)
- ◆ 場 所 板橋区立グリーンホール2階ホール
- ◆ プログラム

- ① 講演 「筋肉を増やすための運動と栄養」
埼玉医科大学保健医療学部理学療法学科 新井智之先生
- ② みんなでロコテスト
片足立ち持続時間測定 30秒イス立ち上がりテスト
医療法人社団愛友会 伊奈病院 整形外科部長 石橋英明先生
埼玉医科大学保健医療学部理学療法科 教授 藤田博暁先生
- ③ いきいきロコモ体操
「いきいきロコモ体操 ～歌に合わせて足腰をきたえよう！」
～スクワット、片足立ち、かかと上げ～
- ④ 質問コーナー
皆さんのお悩み、質問に演者が答えていきました。

講演内容

平成24年7月25日「第2回板橋いきいきロコモ講習会」を板橋区立グリーンホールの2階で開催しました。5月に開催した第1回は約90名の参加でしたが今回は、ほぼ倍増です。

午前9時から開場。9時前には既にロビーの前に大勢いらしていました。

9時半からの石橋代表の挨拶のあと、まず埼玉医科大学の新井先生による「筋肉を増やすための運動と栄養」と題した講演を行いました。具体的な対策をいろいろなデータを含めて話しました。

そのあとは、みんなでロコテスト。片足立ち時間の測定と椅子立ち上がりテストで、皆さんガヤガヤと楽しそうに頑張っておられました。



次の「いきいきロコモ体操」もなかなかの盛り上がりでした。終わった時のみなさんの笑顔が印象的で、暑い中、運動量の多い講習会でしたが、疲れた顔をしている方が少ないのには驚きました。

あと、最近完成した「ロコモパーティ明日のために」や「ロコモ古時計」などの歌のCDと解説パンフレットを大勢の方に買っていただきました。きっと、みなさん毎日頑張っておられることなのでしょう。そんなわけで、今回も無事楽しく終わりました。ありがとうございました。



皆さんからのコメント

- 年をとるにしたがってサッパリ系の食事になりもう少し肉を食べればと反省しました。(67歳 女性)
- 色々なものを食べた方が薬を摂るより良いと思い、種類を多くと思えますと少々食べ過ぎになってきて、メタボを気にしておりました。
しかし、「やせ」よりも良いとのことで少々安心いたしました。(81歳 女性)
- 新井先生のお話大変参考になりました。必須アミノ酸のこと理解できました。私は肉がきらいなのでアミノ酸補充をぜひ希望したいのですが、整形外科にかかるのでしょうか？研究所でないといけないですか？市販のサプリメントがありますか？(76歳 女性)
- 先生方の息のあった年寄り対応は優しい気持ちが伝わってきて本当に有難く思いました。もう一度新しくロコモを続けなければと思いました。肥満について少し安心してあまり食事を減らさず考え過ぎず元気で年をとりたいと思いました。(83歳 女性)
- こういう会に参加できるのは歩ける事が大事。最近体力が衰えてきたのを感じているがロコモ体操をやる事の大切さを痛感した。歩きたい。歩きたい。(84歳 女性)
- 初めて参加して楽しかった。若い先生方にパワーを頂き、息を吹きかえらせてもらい感謝を申し上げます。(80歳 女性)
- 腰痛の治療中です。ともすればマイナス思考になります。今日出席してお陰様でかなりパワーを頂きました。ロコトレ頑張ります。(70歳 女性)
- 運動と栄養の話がとても良かったです。年齢が高くなると難しい言葉より判りやすい説明がよいと思います。(70歳 女性)
- 栄養についての講習は大変参考になりました。(75歳 女性)
1人暮らしなのでこの様な講習会はとても良かった。ご近所の方が誘って下さって参加出来感謝しているところです。高齢者に何かあたえて楽しませるだけでなく自身も参加している感があり良かったです。(85歳 女性)

NPO 法人高齢者運動器疾患研究所

