

## ～体力の衰えとは～

普段の生活では体力の衰えを実感する機会はそれほどありません。でも、「少し勢いをつけて階段をあがったら息切れが・・・」というように以前は楽々できていたことができなくなったときに衰えを感じることがあります。歳をとると身体のさまざまな機能が衰えて来ますが体力もその一つ。でも、老化のペースは人によって異なります。その大きな理由は生活習慣の違いによるものです。

動くことによって神経系、循環器系、消化器系、運動器系などが機能し維持される仕組みになっています。歳をとって身体が衰えていくのは避けることができないとはいえ、生活習慣の改善によってそのスピードを遅らせることはできます。

仕事をリタイアしてからも充実した人生を送ることがこれからの私たちにとって大きなテーマとなります。スポーツを始め様々な趣味を楽しむために体力は不可欠です。体力があれば自分の思いどおりに身体を使って活動ができます。また、自由に身体を動かすことができれば「自信」や「やる気」にもつながります。もし、思うように身体を動かせなければ、何かをしようという「意欲」も湧きません。体力の低下を遅らせることは、心と身体の健康を維持し、クオリティ オブ ライフを実現するためには欠かせない条件なのです。

### 運動不足が身体に及ぼす影響

体力の低下・・・全身持久力・筋力・パワー・敏捷性・バランスなど。

肥満・・・エネルギー摂取量が消費量を上回ると脂肪が体内に蓄積される。

抵抗力の低下・・・気温に対する抵抗力、細菌、ウイルスに対する免疫力。

身体機能の低下・・・心筋梗塞、狭心症、高脂血症、動脈硬化、糖尿病、高血圧など

心への影響・・・ストレス解消

予備力の低下・・・身体にはいざという時に力を出せるような予備能力が備わっている



# トレーナーからの健康アドバイス

## ～加齢と体力～

体力は一般的に、全身持久力・筋力・柔軟性・平衡性(バランス)・敏捷性(すばやさ)・巧緻性(器用さ)・パワーなどの要素に分類できます。

いずれの要素も加齢と共に変化していきます。また、非(不)活動的なライフスタイルが体力の低下を助長することがわかっています。体力の低下は、加齢にともなう生理的な変化と、個々人を取り巻く疾病や身体不活動による廃用性の変化が大きく関わっているのです。運動の実践により、体力の低下や減退が弱まる可能性が明らかになってきています。

筋量は、普通に生活をしている状況では、20～50歳までは全体の約5～10%程度が緩やかに減少していきますが、50歳代を過ぎたあたりから急速になり全体の30～40%になります。また、60歳代、70歳代では男女ともに年に1.5%ずつ低下するとみられています。この加齢にともなう筋量の減少のことをサルコペニアと言います。サルコペニアは加齢性の諸疾患を誘発する原因の一つであり、高齢者の機能的自立を奪う最大の要因とされています。

高齢者における筋量の低下は特に下肢筋群に顕著に表れ、膝などの痛みを引き起こす原因となります。また、転倒によるけがや長期的な障害を引き起こす大きな要因にもなっています。

これらを予防するためには、運動の実践が有効です。最近の研究では、高齢者においても、定期的な運動や筋力トレーニングにより、筋力・筋肥大・筋量の有意な増加が認められています。

つまり、筋機能の向上には年齢の影響は認められないということになります。無理せず、トレーニングに筋力トレーニングを取り入れましょう！



平成29年11月開催講座予定（10月1日から受付開始）

講座名	日 程
元気のでるパソコン教室	11月1日・8日・15日・22日（水） 午後2時～4時（全4回）
着付け教室	11月2日・16日（木） 午前10時～11時30分、午後2時～3時30分、午後6時～7時30分（3部制）
体に優しい健康料理教室	11月5日（日） 午後1時～4時
手ごねでふっくらパン教室	11月10日（金） 午前10時～午後12時30分、午後1時30分～4時（2部制）
楽しさ一杯のお菓子教室	11月11日（土） 午前10時～午後12時30分、午後1時～3時30分（2部制）
やさしい日常英会話	11月11日・25日（土） 午後2時～4時（全2回）
今からはじまるイタリアン	11月12日（日） 午前10時～午後12時30分
就労支援パソコン教室	11月12日・19日（日） 午後6時30分～8時30分
手軽でおいしい中国料理	11月15日（水） 午前10時30分～午後12時30分、午後1時30分～3時30分（2部制）
就労支援講座	11月17日（金） 午後6時～8時
日本料理教室	11月18日（土） 午前11時～午後2時
職業能力開発講座	11月18日（土） 午後2時～4時
はじめての手話講座	11月19日・26日（日） 午後2時～4時
労務管理実務講習会	11月29日（水） 午後2時～4時

申込順により定員となってしまった場合は、ご了承ください。

毎月の予定は、各会館に配布されるチラシ、ホームページ、ねりま区報等でご確認ください。

10月は下記の予定で事業を行っております。詳細はお問い合わせください。

- ・体に優しい健康料理教室 10/1（日）
- ・楽しく鍛えてロコモ予防講座 10/2（月）
- ・エアロビクス教室 10/3～12/19（火）
- ・元気のでるパソコン教室 10/4～10/25（水）
- ・着付け教室 10/5・10/19（木）
- ・元気はつつ生活講座（福祉用具であんしんの住まいを）10/10（火）
- ・手ごねでふっくらパン教室 10/13（金）
- ・知って役立つみんなの労働法 10/13（金）
- ・楽しさ一杯のお菓子教室 10/14（土）
- ・やさしい日常英会話 10/14・10/28（土）
- ・今からはじまるイタリアン 10/15（日）
- ・勤福落語会 10/15（日）
- ・就労支援パソコン教室 10/15・10/22（日）
- ・手軽でおいしい中国料理 10/18（水）
- ・健康生きがい講座 10/21（土）
- ・日本料理教室 10/28（土）





## 図書コーナーからのお知らせ



最近追加された本です。

図 書 名	著 者 名
たそがれ清兵衛	藤沢 周平 著
蝉しぐれ	藤沢 周平 著
鉄道員(ぼっぼや)	浅田 次郎 著
本所深川散歩 神田界隈	司馬 遼太郎 著
本郷界隈	司馬 遼太郎 著
北のまほろば	司馬 遼太郎 著
本所しぐれ町物語	藤沢 周平 著
500円でわかる ワード2010	_____
ヨーロッパ人の奇跡なしぐさ	ピーター・コレット 著
「青春」という名の詩	宇野 収・作山 宗久 著
フランス人は10着しか服を持たない	ジェニファー・L・スコット 著
うつ 家族はどうしたらよいか	西村 由貴 監修
はじめての手話	谷 千春 監修

～ 三人同行 必有一智 (さんにんどうぎょうすれば かならずいっちあり) ～ 今日の禅語

広く浅いつき合いは気楽だが 一緒に喜び、悲しみ、考えてくれる 利害関係のない間柄こそありがたい。  
そういう間柄の友が集まれば その中に必ず師となる人がいるものだ

(あなたが迷い悩んだとき 親身になって考え アドバイスしてくれる人はいますか)

### ★労働相談★

職場のトラブル、就業規則、退職トラブルなどお悩みはありませんか？

勤労福祉会館では、労働相談を随時お受け致しております。

相談を受けるには、電話でお申し込み下さい。(来所相談・予約制)

その後、相談日時・時間等を調整の上、折り返しご連絡させていただきます。



編集発行：練馬区立勤労福祉会館

〒178-0063 練馬区東大泉5-40-36

TEL 03-3923-5511

ホームページ <http://www.nerima-kinrou.com>

指定管理者：NPO法人 練馬区障害者福祉推進機構



# 勤労福祉会館 館だより

平成29年10月・11月号  
(9/20発行)



開館時間：午前9時～午後10時  
休館日：12月29日～1月3日  
(館内清掃のため臨時休館することがございます)

## 臨時休館日のご案内

10月30日(月)は全館定期清掃のため、休館させていただきます。

### ～歌は百薬の長～

ここ勤労福祉会館をお借りして歌の会を始めてから14年になる。沢山の方と出会い、沢山の歌を歌った。主に童謡・日本の歌・世界の歌・ラジオ歌謡・流行の歌まで。懐かしい歌など数限りなく歌った。心を合わせて楽しく歌えるのは童謡、そして季節感のある歌。教室の2時間は楽しく躍動感あり、帰る頃には皆ニコニコ顔である。そして若い。生きることは息をすること。呼吸が大切である。歌を歌うためには息を吸う。歌っている間は吐いているので次のフレーズを歌うためには自然に吸う。これの繰り返しであり、大きな声で歌うためにはおのずと呼吸も深くなり腹式呼吸になっていく。

どおりで皆若々しく、明るく朗うであるはずだ。

朗うかである事は心身が健康でいられる。心身が健康だと人のためにも何かができ、過去にデイサービス・障害者施設などで一緒に楽しく歌を歌ったり、発表会の時には募金活動をし東日本大震災や子供食堂への寄付もさせて頂いた。

歌うことがこんなにも力になるとは・・・。

また外国の方との交流にも役立った。日本に来て介護福祉士の勉強中の方にも現場で役立つ童謡を覚えてもらったりもした。

日本の歌には日本語の美しさ、日本の四季折々の風景の美しさ。それを感じとり微妙な言葉で表現できる心の繊細さと心の豊かさ。またそこに歌いに来る方々の思いやりと心遣い。すべて後世に繋いでいきたいものである。先人の築いてくれた時代を大切に、歌を通して交流。そして歌うことで健康を保ち、まさに歌は百薬の長である。

k. k

