

10月4日(水)

講師 (社)日本ノルディックウォーキング連盟  
『ノルディックワーキング 基本を学ぶ』



まずは、自分に合ったポール選びを教えてくださいました。ポールは、肘が約90度になるように長さを調整することが大切で、肘より高くなりすぎるのはよくないということでした。

### ポールを利用したストレッチ体操の実践

ポールを使って、ゆっくり体の筋肉を伸ばしたり、関節を動かして全身の柔軟性を高め、けがを予防しました。ポールを使って、安全に体操をしました。



### ノルディックワーキングの効果

- ・全身運動となるため、運動効果を約20%アップさせることができる。
  - ・背筋が伸びた正しい姿勢のウォーキング
  - ・大きな歩幅の安定したウォーキングができる。
  - ・ポールを使うことで足への負担が軽減できる。
  - ・転倒防止に効果がある。
- ということでした。

実際にポールを使って歩行をすると、背筋が伸びて大きな歩幅で歩くことができました。



10月11日(水)

講師 栗東市長寿福祉課

『いきいき百歳体操で健康寿命を延ばそう!』



体操の様子



平均寿命と健康寿命の差「不健康な期間」をできるだけ短くすることが大切で、「いきいき百歳体操」は、身近な地域の人が集まることで社会参加になり、みんなで一緒に運動することでこの不健康な時期を短くすることに役立つというお話でした。

いきいき百歳体操は、高知市で作られた筋力運動で、DVDを見ながら行う体操です。おもりを使うスロートレーニングなので、“筋力がある人”や“ない人”にも幅広い人に有効な運動とのことでした。

実施地域の人からは、仲間と一緒にすることで楽しく運動できる、一人ではないから続けられる、立ち上がりが楽になった、体が軽くなったなどの声が寄せられているとのことでした。

理学療法士の指導の下、おもりをつけていきいき百歳体操を体験しました。上げる時も下ろす時も、重力に逆らうことや筋肉を意識しながらゆっくり行いました。

10月18日(水)

講師 滋賀県済生会訪問看護ステーション

葉山地域包括支援センター

『未来ノート(エンディングノート)について』



『未来ノート』を記入している様子』



### 講座の目的

- ① 元気なうちから、人生の最期までの自分の生き方を考えること
- ② 自分や大切な人と話しておくことの必要性を理解すること

ということを意識しながらスライドを見ました。



### 大学生の声

・未来ノートの話を聞き、今まで向き合いたくない話であったが、これを機にノートを記入して家族にも伝えようと思う。

・未来ノートの重要性を実感。自分の意思を家族に伝えておこうと思った。

など、これまではリアル過ぎて向き合えなかったが、受講したことで、これからの自分の生き方を考える機会になったようです。



10月25日(水)

講師 栗東トレーニング・センター

『栗東トレーニングセンター施設見学』

### 調教施設の見学



調教コースは6つのコースと坂路コースからなり、芝、ダート、ウッドチップ、ニューポリトラックの4種類の材質のコースがあります。馬の状態に合わせてそれぞれのコースで調教が行われるということでした。

### 坂路コース

傾斜がつけられた調教コースで、ウッドチップを使用したコース。馬の足にやさしい調教コースです。



栗東を象徴する施設を見学し、大学生からは、「一般に入れないところを見学ができてよかった」など栗東トレーニング・センターや競馬を身近に感じられる機会となりました。