

いつまでも元気に歩こう！～健康は、足のケアから～

講師:NPO えひめ足の健康さぽーと倶楽部 代表 御堂正江さん



大洲会場、四国中央会場の第2回目の講義は、NPO えひめ足の健康さぽーと倶楽部の御堂正江さんを講師に迎え、いつまでの地域の中で元気に活動していくために大切な、足の健康についてお話しいただきました。

はじめに、爪の切り方や靴の選び方など、普段の生活の中ですぐ始められる足のケアの方法を学び、足の健康を維持することが健康寿命を延ばすことにつながるということがわかりました。また、普段何気なく行っている“歩く”という動作に着目し、足腰の筋肉が衰えにくくなるための歩き方を実践しました。日常のちょっとした場面でも足のことを意識することが大切であるということを知ることができました。

受講生の感想

- ・自分の足のこと、歩き方のことを知ることができてよかったです。年齢のせいにはしないで自分の身体をケアして健康的に過ごしていきたいと思いました。
- ・足について普段気にしないことが多かったので、知らないことをたくさん教えてもらえました。とりあえず、自分にできることから始めていこうと思います。
- ・足のケア、重心、大切なことだと思います。いつまでも自分の足で歩いて生活したいです。

健康いきいき生活～食と運動で免疫力UP～

講師:管理栄養士、健康運動指導士 松本孝子さん



松前会場の第2回目の講義は、管理栄養士、健康運動指導士として活躍されている松本孝子さんに、体の免疫機能を高めて健康寿命を延ばしていくためのヒントについてお話しいただきました。免疫機能を高めるためには栄養バランスのとれた食事は欠かせません。講義の中では、現代人に不足しがちな栄養素の解説をはじめ、食事をする最適なタイミングなどについても教えていただきました。講義後半では、座ったままで簡単にできる体幹トレーニングもレクチャーしていただきました。バランスのとれた食事や適度な運動は健康的な生活を送るうえで大切なことだとわかっていても疎かにしがちです。受講生の皆さんは今回の講義で改めて食と運動の大切さを実感できたようです。

受講生の感想

- ・普段の食事のポイント、栄養の必要量を分かりやすく教えていただいた。動きを伴うトレーニングもわかりやすく、これからも実践していけそうでよかったです。
- ・運動と栄養の関係性がよくわかりました。朝しっかりタンパク質を摂るようにバランスのよい食事を心がけたいです。
- ・朝食をきちんと食べることが大事なのは知っていたが、いろいろなお話を聞いて、自分の食生活を改めて考え直してみようと思いました。