

# う ん ど う 教 室 通 信

第 3 号

発行  
(公財) 体力づくり指導協会  
事業本部  
東京都江東区大島 1-2-1  
平成27年12月31日

## 地域の枠を超えた交流

平成二十七年十一月十八日に第三回目となる「全国う ん ど う 教室地域指導員交流会」を開催しました。開催地の明治神宮外苑（東京都青山）は、都内を代表する紅葉スポットで、話題の国立競技場跡地や聖徳記念絵画館等の観光名所の散策と会食によって、首都圏の地域指導員を中心として、福島県、富山県から集まった地域指導員同士が交流を図り、指導員としての意識向上に繋がりました。



聖徳記念絵画館前のユニコーン像前で

## 第3回全国う ん ど う 教室地域指導員交流会

近年の温暖化の影響下、イチョウの紅葉時期には少し早かったものの総勢六十名の地域指導員（以下：指導員）が集まり、交流会の目的である「地域の枠を超えて互いの教室情報の交換と旅を通して仲間作り」をテーマに開催しました。交流会ではまず、グループ毎で散策すること、多くの方と交流を深める機会をつくり、観光名所毎に



今話題の秩父宮ラグビー場前で

「オリジナルポーズで記念写真を撮る」等、グループ内でよりコミュニケーションを図る工夫を設けました。今回の交流会は、東京都在住の方が多かったものの、聖徳記念絵画館やイチョウ並木に行くのは初めてという方が

多く見受けられ、「また明治神宮外苑に訪れたい」との声がありました。生憎の雨となり、天候には恵まれませんでした。印象深い散策となりました。



「富徳」での会食会場の様子

### 会食で交流を！

散策後は広東名菜「富徳」で会食し、食事をしながらの会話は、お腹も満たされ和やかな雰囲気の中で楽しむことができました。

また、随所でテーブル対抗の企画を開催し大変盛り上がりを見せました。最後は、弊会が作製した品川区鈴木ヶ森公園と葛飾区間栗公園教室の教室紹介映像と、当日の散策ダイジェスト映像を放映し、自分達の姿が映像で流れると歓声があがりました。散策と会食を通して多くの方と会話を楽しみ、地域や教室は違えども、同じ「指導員」という仲間意識が強まったことでしょう。また、互いの教室話に触発され、明日からの自身の教室の励みになった様です。

## 第5回 東京都江戸川区「う ん ど う 教室」無料体験会

定員30名  
参加費  
無料

【日 時】平成28年1月22日（金） 【場 所】タワーホール船堀  
18:30~19:30 (東京都江戸川区船堀4-1-1)

現在「う ん ど う 教室」を実施していない地域において、無料体験会を実施しています。どなたでもご参加できますので、会場近くにお住いのご友人、ご兄弟、ご親戚にお声掛けください。皆さまのご参加も可能です！  
詳細等につきましては、お問合せください。



【対 象 者】全年代（どなたでも参加出来ます）  
【申込締切】平成28年1月21日（木）まで  
【申込方法】下記の電話番号にて、お申し込みください

◇お申込み・ご質問・ご意見◇

公益財団法人体力づくり指導協会 東京事業所1課 03-5858-2200（平日9時~17時半）



# 多摩市乞田・貝取ふれあい広場教室

## 体力測定会 運動の成果を実感

第三回目は、東京都多摩市乞田・貝取ふれあい広場教室で実施された「体力測定」の結果を紹介します。年に一度実施される体力測定会。平成二十六年・二十七年共に体力測定に参加した方の体力年齢を比較したところ、二・一歳若くなっていることが、体力測定の結果から分かりました。

乞田・貝取ふれあい広場教室にて、去る十一月五日、年に一度の体力測定会を実施しました。体力測定会は、一年間の教室の成果を發揮できる場所です。また、通常のうんどう教室とは異なり、イベント的な雰囲気

■ 暦年齢と体力年齢結果  
図1. 平成27年度結果  
(対象者36名)

—	H27年度
暦年齢	73.3歳
体力年齢	67.2歳
差	▲6.5歳

図2. 継続参加者平成26年度・平成27年度  
(対象者22名)

—	H26年度	H27年度
暦年齢	73.0歳	74.0歳 (+1.0歳)
体力年齢	67.9歳	65.8歳 (▲2.1歳)
差	▲5.1歳	▲8.2歳

## 日々の「運動習慣化」が重要

参加者も心なしか楽しそうな表情をしていました。うんどう教室の体力測定では、筑波大学監修、高齢者向け体力測定（6種目）を実施し、その測定結果から「体力年齢」を算出します。体力年齢と暦年齢を比較出来る為、体力測定は自分自身の健康と体力を見直す機会となります。平成二十七年の暦年齢と体力年齢を比較すると、暦年齢に比べ体力年齢が▲六・五歳という結果になりました（図1参照）。また、前年度から継続して参加した方の体力年齢は、六十七・九歳から六十五・八歳（▲二・一歳）となり（図2参照）、うんどう教室をはじめとした日々の「運動習慣化」が結果の要因になっていると本庄指導者は話します。測定時のアンケート結果によると、参加者の半数以上が「おはよううんどう」等うんどう教

室の運動プログラム、もしくは自分に合った運動をほぼ毎日実施している様です。うんどう教室では、毎回「習慣化」を目的に運動指導をおこなっており、日々の積み重ねが、カラダの動きを良好に保ち、日常生活を円滑に過ごせる手助けとなっています。今回の測定結果からも、日常生活が不自由なく過ごせる事が、心身に好影響を与え、参加者の日々の頑張りや数字として証明され、明日への活力と原動力に繋がっていることでしょう。



体力測定を実施している様子

最後に、体力測定結果は他人と比べるものではなく、来年の自分と比較するものです。来年実施する際、今年の結果を維持できていれば、それは一歳若返ったこととなります。その為にも、無理なく毎日の積み重ねが「習慣化」の要となつて来ます。

## 「編集後記」

平成二十七年も終わり、新しい年、平成二十八年になります。年々、時の流れが早くなっている様な気がします。先日、知人から「時間は寿命（命）」という話を聞きました。時間を無駄にする事は、命を無駄にしている事になる。大変納得ができました。しかし、私にとってたまには無駄な時間（意味のない時間）も必要。要は、後悔しない時間を過ごす事が重要だと思います。

私の最も贅沢な時間の過ごし方は、綺麗な海を見ながらの読書であり、今最も幸せな時間は、甥っ子と過ごす時間です。皆さまの贅沢な時間の過ごし方はどの様なものですか？

平成二十八年が皆さまにとって素晴らしい一年になることを願っております。（わ）



## くすり \* medicine \*

高齢者が良く服用する薬について、薬剤師が解説します！

### 今回は、骨粗しょう症の治療薬について解説します！

骨粗しょう症は、骨がもろくなる病気で、骨粗しょう症による骨折から寝たきりになる方も少なくありません。寝たきりになると“認知症”を誘発しやすくなります。また、自覚症状がないまま進行するので、早期発見の為に、女性は40歳（女性ホルモンが減少する為）、男性は60歳前後を目安に骨量測定検査を受けましょう。そして、予防の為に日光浴・運動・禁煙、そしてカルシウムを多く含む食事を摂る事が重要です。

### ■骨粗しょう症の治療薬

#### ①予防的の薬・治療の基礎の薬（骨をつくる作用を助ける薬）

・カルシウム剤、活性型ビタミンD<sub>3</sub>製剤（Caの吸収を良くする）

#### ②骨代謝改善薬（骨を壊す作用を抑える薬）

#### ③その他

・ビタミンK、女性ホルモン製剤等もあります

医師の指示に従って根気良くお薬を飲み続ける事が大切です。

（薬剤師：若菜 利成）

