

# ふくの会 NEWS No.22

下関医療センター「ふくの会」発行

2015/10/1



去る9月26日(土)下関「ふくの会」主催による、『運動教室』が下関医療センター健康管理センター4階大ホールにて開催されました。シルバーウィークが明けたとはいえ、まだ夏を思わせる暑い日となりました。いつも大好評の運動教室！！総勢41名と、多くの方に参加していただきました。



司会進行は、野村健康運動指導士です。今回も、運動効果の高い“中強度の歩き”がわかる「メディウォーク」という歩行強度計を取り入れました。運動前に血糖測定後、早速運動教室の始まりです。



ラジオ体操後に、認知症を予防する運動を皆でやってみました。

認知症の危険性は、運動で下げる事が期待できる事をご存知ですか？基本は“ウォーキング”などの「有酸素運動」です。でも、天候や体調などによって、毎日ウォーキングが出来ない日もありますよね。そんな時は！今回の運動教室でご紹介した、座ったり、テレビを見ながらでも出来る運動でも良いのです。

この運動、左右の手の動きや足の動きまで加わり、なかなか難しい…。スタッフも苦戦しました。やっぱり、運動に加えて脳にも一緒に働いてもらう事が認知症予防には大切なんですね。



運動終了後は、血糖測定。消費カロリーと血糖値の変化は皆さんどうでしたか？デザートに80kcalのアイスクリームを召しあがって頂きました。皆さんお疲れ様でした♪



お知らせ 11月28日(土) ふくの会 食事会

☆「ふくの会」では今後も息の長い活動を行っていきます。ご協力宜しくお願ひいたします。