

歳だから…と諦めてませんか？

動かない人は虚弱に！ 動く人は元気に！

「健康スポレクひろば」で 楽しく過ごして健康増進！

いつまでも元気で好きなことを続けて行くためには、何よりも健康であること。そのためには体を動かすことが一番です。「健康スポレクひろば」は運動が苦手な人も楽しめて、しかも運動効果の高いスポーツ・レクリエーション活動を気楽に行えます。

※始まりの数回は講座型で行い、動く人がなぜ元気になるのか、とてもわかりやすくお伝えします。目からうろこの納得です。



参加者
申込締切
6月5日(月)
必着

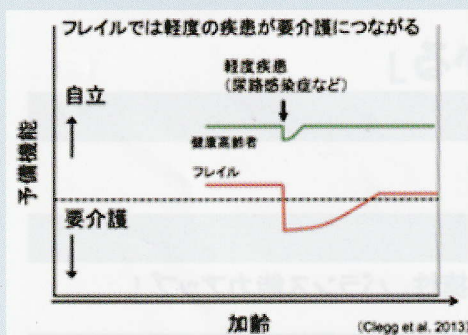


動かない人は虚弱に！

筋肉が失われることでさらに不活発となり、虚弱状態(フレイル)になります。風邪などのちょっとした病気で介護が必要となる状況まで弱ってしまい、しかも、なかなか治りません。

運動不足が介護リスクを高める！

個人差はありますが30歳から35年間運動をしていないと最大35%の筋肉が失われると言われています！筋肉の委縮や硬直化が進むことで、自立移動が困難となり(ロコモティブシンドローム)、「転倒や骨折、腰痛などの関節疾患、衰弱」を招きます。それらは、要介護になる原因の35%を占めています。



出典: 東京大学大学院 石井 直方教授 資料

血管の劣化! (動脈硬化の進行)

動脈硬化が進むと、血管が詰まったり、破れやすくなります！その結果、要介護になる原因第1位、脳卒中(脳血管障害)や心筋梗塞などを発症する恐れがあります。

出典: 国立研究開発法人国立循環器病研究センター

★動脈硬化が進むメカニズム

- 高血圧や高血糖等により内皮細胞が傷害
- ↓
- 血中の単球(白血球)が内皮細胞にくっつく
- ↓
- 単球は内皮細胞の間から潜り込み、「マクロファージ」変身
- ↓
- 血液中のコレステロールが多すぎると、この「マクロファージ」が“呼び寄せ役”になって、脂肪物質がどんどん取り込まれてたまり、粥状になる。これを粥腫(プラーク)と呼ぶ。

開催日時

2023年6月12日(月)～7月11日(火)

(日程裏面参照)

10:40 健康スポレクひろば

12:00 連絡事項・解散

場所

仙台白百合女子大学

(仙台市泉区本田町 6-1)

対象

60代を中心に50代～70代の男女

定員

20名

参加費

無料

主催: 公益財団法人 日本レクリエーション協会 / 仙台白百合女子大学 (宮城県レクリエーション協会)

後援・協力: 図書・地域貢献研究センター



本事業はスポーツ振興くじ助成金を受けて実施します。