

平成27年度 「阿津賀志学級」だより

第 2 号

あ つ か し

平成27年5月27日

国見町公民館

楽しくためになる話が聞けました！

今年度の阿津賀志学級が、スタートしました。在籍96名の学級生のうち、70名の出席があり、阿津賀志学級開講式並びに交通安全大学証交付式は、厳粛な中にも、太田町長さんをはじめ、中村学級委員長さんのあいさつ、来賓祝辞の八島町議会議長さんの祝辞も、ユーモアがあり笑いを誘って、和やかな雰囲気の中で進み、無事終了することができました。

また、式の中の交通安全大学証交付では、交通安全大学長の太田町長さんから、9名の新生代表として、菰沢アキさんが、交通安全大学学生証書と学生証を受け取りました。



開講記念講演は、公立藤田総合病院の堀川哲男院長先生の講演でした。演題は、「自分の養生訓を創ろう ～今、姿勢と脳トシが大切～」でした。



初めの話が、「健康が一番。自分が大事なので、自分独自の健康法を持つこと。」ということだった。平均寿命は、女性約90歳、男性約75歳だが、健康寿命は、女性約80歳、男性約72歳。ここが問題で、健康でないと面倒見てもらう期間が長くなる。

江戸中期の儒学者、貝原益軒は、「養生訓」を書いているが、健康について自分で学習、研究し、さらに実践して85歳まで生きたという。その中身の一部が紹介された。

- 朝がゆを食べる。(胃腸を大切に・・・温かくやわらかいもの)
- 腹八分目(食べ過ぎない)
- 長寿食(具沢山、脂身少ないもの)・・・免疫力は腸で生まれる。
- 7時間程度寝る。朝早く起きる。(朝日光を浴びてリセットする)
- 酒は飲み過ぎない。
- 香りが大切。において刺激→脳を刺激(バラやラベンダーの香りを)
- 老後は楽しく。お風呂は血行をよくするのでよい。 などなど。

次は、「身体を動かす癖をつける。」という話でした。人間は、二本足で立つことで手が使えるようになり、脳が発達した。しかし、立っていることは倒れやすい。それを背中と腹の筋肉で支えているという。耳、肩、くるぶしが一直線、この姿勢を保つことが大切との話でした。また、インナーマッスルの鍛え方として、四つん這いになって左手と右足をあげる方法を説明されました。ほかにも、スクワット、かかと上げ、片足立ち(感覚)なども紹介されました。

また、腹式呼吸の大切さ、インターバルジョギングを勧められました。

いろいろ話されましたが、とにかく、自分なりの健康法を確立し、継続することが大切であることを強調されました。

1時間の中で何回笑ったことか、とにかく楽しくためになる健康の話が聞けてみなさん満足だったと思います。(文責 坂内)



【平成27年度阿津賀志学級役員のみなさん】

◇ 第3回全体学習会

お知らせ

- 日時 6月 9日(火) 7:20~16:30
- 内容 研修旅行
- 場所 白河方面 白河市小峰城、しらかわフラワーワールド
ホテルサンルート白河(昼食)、県文化財センターまほろん
- 集合場所 観月台文化センター駐車場
- 集合時間 7:20出発となりますので、10分前まで集合ください。
- ※ ご協力、よろしくお願いいたします。