～令和６年度 シニア学部神岡校 開催レポート　第１号～

【シニア学部神岡校　開講！】

5 月 21 日（火）に、神岡町公民館にて、高齢者の身体の特性を知り、身体チェック法などについて学べる健康講座を開催し、52 名の方が参加しました。講師には、飛騨市民病院理学療法士の巣之内　大輔氏をお迎えしました。

冬季は外出を避け家の中で暮らすことが多くなることから、筋肉量・筋力等の身体機能の低下が進むだけでなく精神的機能（意欲や認知機能）が低下することが想定されます。講座ではまず、その特徴や筋肉の役割を知り、身体チェック法や自主訓練法について、また健康維持について学びました。

参加者からは、「年を重ねていくにつれ身体のことは気にしています。体操を加えてのお話は分かりやすかったです。」「筋肉の働きやストレッチの大切さについて教えていただき、資料は枕元に置いて毎日見るようにしています。」「このすばらしい資料を見て少しでも運動をして（来る）冬をのりきります。」といった感想が寄せられました。