

# 冬の元気アップ教室

今回の「冬の元気アップ教室」は、2回シリーズで実施し、冬の健康づくりについて市民の皆さまとともに学びます。

寒さ厳しい名寄市では、手足の冷えや関節の痛みに悩む方も少なくありません。身体を温めることによって、血管拡張、血液やリンパ液の循環促進、細胞の新陳代謝の促進、知覚神経に作用して筋の緊張を和らげる効果があると言われています。おなかや背中、腰を温めると腸蠕動を促され自然な排ガスや排便も期待できます。

第1回教室では、入浴をはじめ身体を温めることによる効果や正しい方法を学びます。

また、豪雪地域でもある名寄市では、寒さだけでなく、降雪や凍結による転倒を心配して外出の機会が少なくなりがちです。身体を動かす機会も減り、筋力低下により転倒リスクが高まる悪循環が生まれます。人の身体は常に熱を発生していますが、その約4割は筋肉で産生されています。体温が下がるとエネルギー代謝や免疫機能も下がると言われています。冬こそ、日常的に運動を取り入れ、筋力低下を防ぎましょう。

第2回教室では、実際に身体を動かしながら、筋力アップについて学びます。

**会場** 名寄市立大学1号館 2階121教室 (名寄市西4条北8丁目1番地)

**対象** どなたでも参加できます (参加無料)

第1回 2020年3月7日(土)

講義編 14:00～15:30(受付13:30～)

「心もからだも温めて健康に」

講師：南山 祥子 先生

名寄市立大学保健福祉学部  
看護学科 教授

※申込は不要です。  
当日、会場へ直接お越しください

第2回 2020年3月14日(土)

実技編 14:00～15:30 (受付13:30～)

「健康に生活をするための運動法」  
～簡単筋トレでフレイル予防～

講師：福岡 永告子 先生

えっこ  
一般社団法人  
地域ウエルネス・ネット 代表

※動きやすい服装、上靴、タオル(汗拭き)、  
飲み物を持参してください  
※事前に参加申込をお願いします(定員30名)  
申込先へ住所、氏名をお知らせください



問い合わせ・申し込み先  
名寄市立大学コミュニティケア教育研究センター  
E-mail community@nayoro.ac.jp  
TEL 01654-8-7661 FAX 01654-2-0070