

# 健康づくり教室のご案内



## 「ホルモンバランス体操」

### —— ロコモティブシンドローム※予防対策 ——

この教室は、生活習慣病予防にも役立つ、無理のない運動を実技指導やトークと共に楽しく学べる教室です。

「健康のために運動は必要！」とわかってはいるけど、なかなかできない運動…

「忙しいし、どんなことをすればいいの」と思う方も多いはず…

そんな皆さんに是非参加していただきたい教室です。毎日無意識にしている日常生活の中に少し工夫したりするだけで立派な運動になります。無理をせずに継続できるエッセンスを体得してみませんか。継続できる運動はより効果的！この機会に、是非体験してください。

※**ロコモティブシンドロームとは…** 主として加齢による骨・関節・筋肉といった運動器の機能が衰えることにより、日常生活での自立度が低下し介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高い状態のことをいいます。例えば、足腰が弱くなり立ったり、歩いたりする移動が大変になってきた状態もロコモの可能性あります。このような日常生活レベルの低下は、「メタボリックシンドローム」や「認知症」の起因となることも考えられることから、ロコモティブシンドロームを理解すること、そして早期に対策を図ることが重要と考えられています。

**対象者** 組合員 **開催日** 第1回：平成25年11月13日(水) 第2回：平成25年11月28日(木)

**時間** 9:30～16:20 **開催地** 奈良県社会福祉総合センター 5階(奈良県橿原市大久保町 320-11)

**募集人員** 両日とも50名 (定員以上の申込みがあった場合は抽選とさせていただきます。)

### 担当講師からのメッセージ



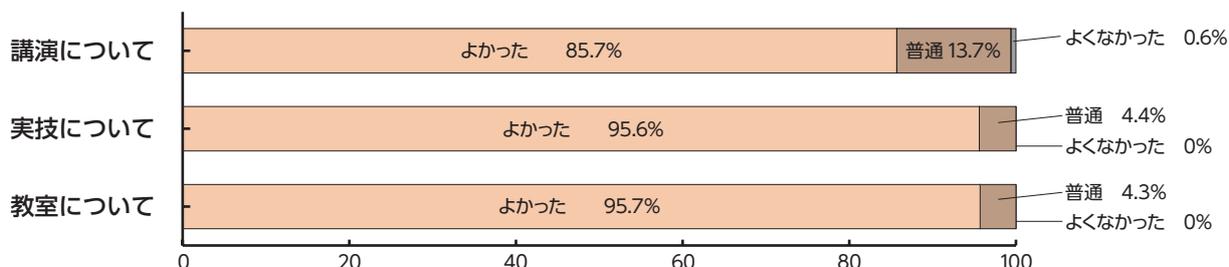
健康サポートステーション WIN 代表  
健康運動指導士 河野 光雄 講師

### 「ホルモンバランスは大丈夫ですか？」

ストレス社会と言われる現代、私たちの周りを取り巻く様々な要因が身体に悪影響をもたらし、結果ホルモンのバランスが乱れて、身体にいろいろな症状が起こります。そのホルモンのバランスを改善する対策として“食事”や“サプリメント”といったいわゆる栄養面からの方法が多く、運動からの改善策があまり知られていないような現状です。今回の教室では「ホルモンバランス改善策」として運動面からのアプローチを紹介します。

## 健康づくり教室 過去3年間アンケート集計表

過去3年間の受講者アンケートより集計したところ、講演・実技・教室について、それぞれ大変ご好評をいただいておりますので、お気軽に参加いただければと思います。



### 受講者の感想より

- 自分自身のセルフチェックの参考になって良かった。介護予防教室など住民の方にも参考にしてほしい内容だったと思います。
- 自分の現状のバランスにあった改善体操を教えてもらったので、継続していきたい。
- 職員の健康管理には、全体に必要な教室であると思う。

◆ 健康づくり教室の開催通知については、9月下旬に所属所へ案内しましたので、参加ご希望の方は共済事務担当課までお申し出ください。