

# いきいき健康づくり開催

## 保健活動推進委員

日 時：2024年7月23日（火）

場 所：中野地域ケアプラザ

保健活動推進委員会では、「いきいき健康づくり」というイベント名で、毎月一回、2人の講師により、認知症予防のための脳トレーニング、筋肉トレーニングと、筋肉トレーニング、ストレッチを毎月交互に行っています。

筋肉トレーニングにより筋肉が強化されると、脳や臓器が活性化されてストレスが減少、血流が増加し、認知症予防になります。イスを使い、座ったままで、太もも・わき腹・背中・胸・肩・腕などのどの筋肉を鍛えているか聞きながらトレーニングを行います。また手や指を使う脳トレ訓練などもあります。年配者が多く参加されているので、無理なく楽しいトレーニングを行っています。

7月23日（火）には、13:00から栄区役所の保健師の方々にお手伝いをいただき、参加者された方々の体組成測定を行い、測定結果から、体脂肪率、筋肉量、基礎代謝量、内臓脂肪率の判定を実施しました。

これらの数値を確認することで、ご自分の健康に気をつけていただきたいと思います。

