

PTA 会員の皆様

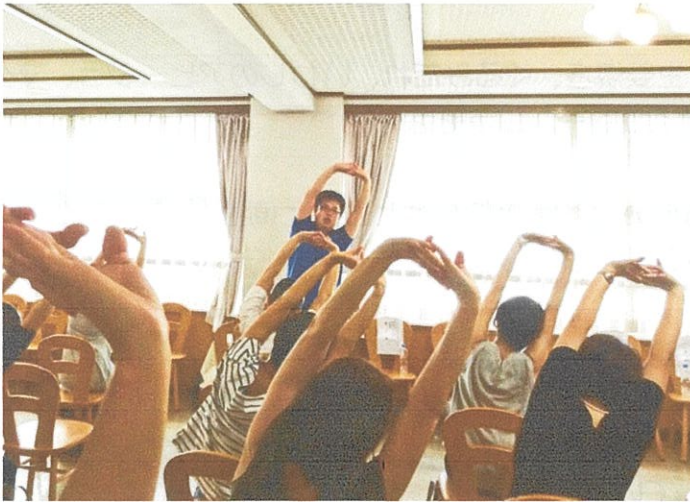
経堂小学校 PTA  
会長 舘野 貞俊  
文化厚生委員長 加納 紀子

### 第3回 家庭教育学級 「忙しくても大丈夫！！座ったまま気軽にできる簡単ストレッチ講座」ご報告

清秋の候、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

9月27日(金)に第3回家庭教育学級「忙しくても大丈夫！！座ったまま気軽にできる簡単ストレッチ講座」を開催いたしました。

最初に世田谷区教育委員会の山田先生と遠藤副校長先生よりご挨拶いただいた後に、(公財)世田谷区保健センター運動指導員の村田さんご指導の下「簡単にできるストレッチ実技と講話」を開催しました。その後、世田谷区健康づくり課 栄養士の堀内さんによる「疲労回復・代謝アップ・血流をよくするメニュー」、世田谷区健康づくり課 保健師の野元さん、日高さんによる「女性・家族の健康に関する情報提供」のお話をいただき、運動指導員の内藤さんに希望者に対して体成分測定もしていただきました。



#### ◆ストレッチ実技と講話 (公財)世田谷区保健センター 村田さん

椅子に座ったまま手を振る、手首を回す、胸の前で手のひらを閉じたり開いたりする、足を膝にのせて足首を回す、椅子から立ち上がる時に簡単なスクワットを行う、上体をそらしながら左右にひねる、お尻にかかとをつけるなど日常生活の中で気軽にできるストレッチを教えてくださいました。これらのストレッチは腰痛、ひざ痛などの関節痛や筋力アップに効果があり、毎日少しずつ続けることが大切です。最近、筋力不足でしゃがめない子供が増えています。また、立っている時につま先が外を向いている人が目立ちます。歩く時につま先とひざが同じ向きにないと、ひざがねじれ、ひざ痛の原因となるので注意が必要です。

#### ◆体成分測定 (公財)世田谷区保健センター 内藤さん

In Body という測定器を用い、各参加者の体成分を測定していただきました。体水分量、タンパク質量、ミネラル量、体脂肪量の数値から体型、体重、栄養、筋肉、内臓脂肪レベルなどを判定します。必ずしも体重が多いことが肥満につながる訳ではなく、体重、筋肉、脂肪が標準値でバランスが取れていることが大切です。In Body 点数が 60 点台以下の場合には注意が必要です。保健センターで同様の測定を受けることができます(有料:500 円)。



#### ◆疲労回復・代謝アップ・血流をよくするメニュー 世田谷区健康づくり課 栄養士 堀内さん



女性特有の悩みに効果のある食材とメニューを教えてくださいました。血行を良くする栄養素と食材

〈ビタミンB1〉 豚肉、うなぎ、大豆・大豆製品、そば、玄米、ほうれん草

〈ビタミンE〉 ナッツ類、うなぎ、さんま、かぼちゃ、植物油、ピーマン

〈DHA EPA〉 さば、さんま、本マグロ、ぶり、真鯛

〈アリシン〉 にんにく、ねぎ、たまねぎ、にら

〈メニュー例〉

うなぎと茹で野菜の炊き合わせ、豚肉のシソ生姜焼き、くるみだれ、いわしのアヒージョ、マダイの冷製、茹でどりのねぎ塩だれ、サバ缶ドライカレー、ニラそば

欠食するとうまく栄養素が取り込めなくなるため、3食きちんととること(朝食抜き NG)が大切です。栄養はサプリメントではなく、食事から取るようにしましょう。

#### ◆女性・家族の健康に関する情報提供 世田谷区健康づくり課 保健師 野元さん、日高さん

世田谷区で実施している区民の健康づくり運動の取り組み「健康せたがや+1」や、世田谷地域で推進している健康行動へのきっかけづくり「健康スイッチ ON!」等について説明していただきました。本行動計画のもと区民健康診断のほか、こころの健康相談、思春期講演会(SNS やゲームとの付き合い方)や、北沢地域で開催予定の、「産前・産後のメンタルヘルス、こころの健康づくり講演会(コミュニケーション上手は聞き上手)」などのPRがありました。

健康づくりにおいては次の3点が重要だと考えられます。

1 再開 継続すること。休んでもいいのでまた始めること。

2 バランス バランス良く考えること。

3 セルフチェック 乳がんの自己チェックなど。

また、最近女性のアルコール依存症が増えています。女性は男性より代謝が悪いため、適正量も男性の半分と少なく注意が必要です。



◆参加者アンケート◆ (提出 18名)

講座内容について

大変良かった：16名 / 良かった：2名

講師へのメッセージ

- ・楽しく体を動かすことができました。ありがとうございます。  
栄養士さんのレシピ参考になりました。なかなかウナギは食卓にのせることがないのですが試してみたいと思います。朝の食事はやはり大事ですね。
- ・ストレッチは家での心がけ1つで習慣にできそうです。手軽なストレッチ、しかも効果がありそうなものを教えていただきありがとうございました。
- ・実践しやすい内容でした。
- ・楽しいお話を交えながらの講座でとても楽しかったです。
- ・昨冬より腰痛に悩まされていたのでとても参考になりました。食事の面は手抜きが多くなっていたので”再開”したいと思います。
- ・分かりやすく楽しい時間でした。  
家でやってみようと思える内容でとても勉強になりました。
- ・ストレッチでは楽しくとても勉強になり、自宅で続けてみたいと思いました。  
続けられそうなストレッチで良かったです。体チェックができて良かったです。  
食事・健康のお話もとても興味深いものばかりでした。

健康せたがや+1、「何か一つ健康に良いことを！」

健康スイッチON!キャラクターのスイッチくんを知っていましたか?

知っていた：0名 / 知らなかった：17名 / 未回答：1名

健康せたがや+1



◆文化厚生委員より◆

第3回家庭教育学級「忙しくても大丈夫!!座ったまま気軽にできる簡単ストレッチ講座」にご参加いただいた方々、先生方、ありがとうございました。

来年度もどうぞよろしくお願いたします。