

【カレッジ・はなみづき】新聞

第58号 H.27.3.13.

発行 【カレッジ・はなみづき】

《ロコモ健康維持

対策と体操》

日笠千春氏

一月九日(金)お正月気分の

抜けぬ九日、今年一年間ロコモを克服し元気に過ごせる様

実習講座



を受けた。

ロコモとは「運動

器の障害」により「要介護の状態」や「リスクの高い状態」になる事を指す。先ず「ロコモ」の「開眼片足立ち」、「アレルギー」、「1分間バランスを取つて立つていらされたのは数人のみ。「ロコモ度テスト」では①立ち上がりテスト(脚力)②2ステップテスト(歩幅)。班毎に分かれて同年代の平均と比べ、現在の自分の移動能力を確認、判定結果に一喜一憂、加齢による足腰の衰えを感じた人が多かったので



立ち上がりテスト

は? 最後に頂いた今治タオルで『タオル体操』イチ(1日)、二(2回)、サン(3ヶ月)

学習記録 文責 生稻

歳を取ると新陳代謝が悪く

なり、筋力の低下は仕方のない事とあきらめている自分に

取り、今回の課題であるロコモ(運動器症候群)という言葉の持つ意味は、そのまま自

分自身の事であると分かった。

葉の持つ意味は、そのまま自

分自身の事であると分かった。

も気持まで下降気味にならず、昨日よりは今日、今日よりは明日という様に上昇志向に立ち、楽しい事に参加するチャ

ンスを得る

努力をする

ことが一番

だと思う。

前向きに生きる事こそ

一番の薬と

思いたい。

自主発表



《バルカン半島紀行パートⅠ》

「スロヴェニア・ボスニアヘルツゴヴィナ編」

吉岡会員

《次年度準備 行事案他》

二月十三日(金)今年の海外紀行シリーズはバルカン半島の旅行記である。古代ローマ時代から様々な国家の支配を受けながらも、独自の文化と伝統を守り続けている。旧ユーゴの内戦を経て夫々独立し、20年でやっと平和を取り戻した。



ホストイナ鍾乳洞

物が今も修復出来ずに残る。スタリ・モスト(美しい頑強な石橋)も砲弾を受けて崩落し

たという。国が貧しいためモニタルでは甚だしい数の銃弾を受けた家や、焼け焦げた建物が今も修復出来ずに残る。それを継続する心なのである。それと共に不可能の部分

が内陸にはまだ爪痕が残っている。EU加盟の申請が通じたが、ユネスコの協力で復元された。独立はしたが未だ民族交代制の政治体制で、民衆対立が解消されたわけではない。E.U.加盟の申請が通じたが、人々は素朴でおおらか、美しい海と緑に囲まれた魅力あふれる国々である。

が、人々は素朴でおおらか、美しい海と緑に囲まれた魅力あふれる国々である。じくユーゴスラヴィアの一家だつたスロヴェニアは観光資源が豊富。ブルガリア湖ではボートに乗り、島へ渡り教会を見学することが出来る。又、世界一位の規模を誇るボストイナ鍾乳洞がある。国土の43%を占めるカルスト地形から滴る炭酸カルシウムの結晶が沈殿して数百万年かかる鍾乳洞は圧巻。日本ではトロツコで回る鍾乳洞は記憶になく、どんなものか体験したくなつた。悲しい歴史を超えて、これからは平和で

本邦の美しい半島であり続けたが、ユネスコの協力で復元された。独立はしたが未だ民族交代制の政治体制で、民衆対立が解消されたわけではない。E.U.加盟の申請が通じたが、人々は素朴でおおらか、美しい海と緑に囲まれた魅力あふれる国々である。じくユーゴスラヴィアの一家だつたスロヴェニアは観光資源が豊富。ブルガリア湖ではボートに乗り、島へ渡り教会を見学することが出来る。又、世界一位の規模を誇るボストイナ鍾乳洞がある。国土の43%を占めるカルスト地形から滴る炭酸カルシウムの結晶が沈殿して数百万年かかる鍾乳洞は圧巻。日本ではトロツコで回る鍾乳洞は記憶になく、どんなものか体験したくなつた。悲しい歴史を超えて、これからは平和で