

みんなで楽しむ スポーツ・レクリエーション 柏崎健康クラブ



動かない人は虚弱に!

筋肉が失われることでさらに不活発となり、虚弱状態(フレイル)になります。風邪などのちょっとした病気で介護が必要となる状況まで弱ってしまい、しかも、なかなか治りません。

運動不足が介護リスクを高める!

個人差はありますが30歳から35年間運動をしていないと最大35%の筋肉が失われると言われています!筋肉の委縮や硬直化が進むことで、自立移動が困難となり(ロコモティブシンドローム)、「転倒や骨折、腰痛などの関節疾患、衰弱」を招きます。それらは、要介護になる原因の35%を占めています。



出典:東京大学大学院 石井 直方教授 資料

血管の劣化! (動脈硬化の進行)

動脈硬化が進むと、血管が詰まったり、破れやすくなります!その結果、要介護になる原因第1位、脳卒中(脳血管障害)や心筋梗塞などを発症する恐れがあります。

出典:国立研究開発法人国立循環器病研究センター

★動脈硬化が進むメカニズム

- 高血圧や高血糖等により内皮細胞が傷害
- ↓
- 血中の単球(白血球)が内皮細胞にくっつく
- ↓
- 単球は内皮細胞の間から潜り込み、「マクロファージ」変身
- ↓
- 血液中のコレステロールが多すぎると、この「マクロファージ」が“呼び寄せ役”になって、脂肪物質がどんどん取り込まれてたまり、粥状になる。これを粥腫(プラーク)と呼ぶ。

対象・定員：あまり運動習慣のない50歳～80歳代の方 先着50名
 会場：柏崎市総合福祉センター、中央コミュニティセンター、中央海岸砂浜、潮風公園
 みなとまち海浜公園・夕陽のドーム他
 開催日：平成30年5月31日～平成31年3月28日(指定する木曜日、他特別講座の日)

主催 公益財団法人日本レクリエーション協会／一般社団法人新潟県レクリエーション協会
 共催 柏崎市レクリエーション協会／新潟スポーツ・レクリエーション企画
 後援 新潟県／柏崎市教育委員会

みんなで楽しむスポーツ・レクリエーション
「柏崎健康クラブ」

回	期 日	内 容	会 場	講師・スタッフ
1	5月31日	オリエンテーション/レク式体力チェック	中央コミセン	新潟県レク協
2	6月21日	レクリエーションと安全/アイスブレーキング	中央コミセン	柏崎市レク協
3	6月28日	つなが調(リズム)ウォーキング&(ニュースポーツ)	中央海岸砂浜	柏崎市レク協
4	7月12日	つなが調(リズム)ウォーキング&(ニュースポーツ)	中央海岸砂浜	柏崎市レク協
5	7月19日	つなが調(リズム)ウォーキング&(ニュースポーツ)	中央海岸砂浜	柏崎市レク協
6	8月9日	つなが調(リズム)ウォーキング&ニュースポーツ	(夕陽のドーム)	柏崎市レク協
7	8月23日	つなが調(リズム)ウォーキング&ニュースポーツ	(夕陽のドーム)	柏崎市レク協
8	8月30日	つなが調(リズム)ウォーキング&ニュースポーツ	(夕陽のドーム)	柏崎市レク協
9	9月13日	つなが調(リズム)ウォーキング&(ニュースポーツ)	中央海岸砂浜	柏崎市レク協
10	9月20日	つなが調(リズム)ウォーキング&(ニュースポーツ)	中央海岸砂浜	柏崎市レク協
11	9月27日	つなが調(リズム)ウォーキング&(ニュースポーツ)	中央海岸砂浜	柏崎市レク協
12	10月11日	レク式体力チェック&チャレンジ・ザ・ゲーム	(柏崎市総合福祉センター)	柏崎市レク協
13	10月13日	新潟県スポーツ・レクリエーション大会基調講演	アオーレ長岡	新潟県レク協
14	10月14日	レク式バイアスロン競技	長岡丘陵公園	新潟県レク協
15	10月18日	つなが調(リズム)ウォーキング&(ニュースポーツ)	みなとまち海浜公園	柏崎市レク協
16	10月25日	つなが調(リズム)ウォーキング&(ニュースポーツ)	みなとまち海浜公園	柏崎市レク協
17	11月8日	つなが調(リズム)ウォーキング&(ニュースポーツ)	みなとまち海浜公園	柏崎市レク協
18	11月10日	コミュニケーション・ワーク	ビッグスワン	新潟県レク協
19	11月15日	つなが調(リズム)ウォーキング&ニュースポーツ	みなとまち海浜公園	柏崎市レク協
20	11月22日	つなが調(リズム)ウォーキング&ニュースポーツ	みなとまち海浜公園	柏崎市レク協
21	11月29日	つなが調(リズム)ウォーキング&ニュースポーツ	みなとまち海浜公園	柏崎市レク協
22	2月28日	レク式体力チェック&チャレンジ・ザ・ゲーム	(柏崎市総合福祉センター)	柏崎市レク協
23	3月2日	クップ・オープン大会	城山運動公園	新潟県レク協
24	3月3日	クップ・オープン大会	城山運動公園	新潟県レク協
25	3月14日	つなが調(リズム)ウォーキング&ニュースポーツ	(夕陽のドーム)	柏崎市レク協
26	3月28日	つなが調(リズム)ウォーキング&ニュースポーツ	(夕陽のドーム)	柏崎市レク協

開催日：平成30年5月31日～平成31年3月28日（指定する木曜日、他は特別講座）

時 間：10：00 ～ 11：30

会 場：中央コミュニティセンター、中央海岸砂浜、みなとまち海浜公園・夕陽のドーム、潮風公園
柏崎市総合福祉センター、他特別講座の会場

対象者：50歳代から80歳代の男女 定員50名

参加費：1日講座200円 全講座2,500円（保険・資料・会場使用料等）

申 込：先着順に受付をします。定員になり次第、締め切らせていただきます

TEL・FAX・メールで下記までお申し込み下さい。

一般社団法人新潟県レクリエーション協会（中央区清五郎67-12）

TEL：025-287-8709 FAX：025-287-8710

E-mail：n-kenrec@cap.ocn.ne.jp

※参加に際しての注意事項

- ・参加に際してご記入いただいた個人情報は、本事業の運営のみに使用します。
- ・事業中に撮影した写真等につきまして、広報等に使用させていただくことがあります。あらかじめご了承ください。
- ・事業中に発生した事故や怪我については、保険で対応いたします。