

# 健康寿命を延ばそう！

宇治市・城陽市・久御山町「元気フロンティア教室」



宇治市・城陽市・久御山町国保連絡協議会と本会共催の「元気フロンティア教室」は、3月21日（金）、うじ安心館3階ホールで開催され、約40名が参加した。

主催者を代表して宇治市健康福祉部大塚氏の開会挨拶のあと、公益財団法人京都市健康づくり協会の健康運動指導士、松森賢司氏が実技を交えた講演を行った。

講演は「健康寿命を延ばそう！～かんたんのできるロコモ予防の運動～」と題し、高齢による筋力低下のロコモティブシンドロームを防ごうという内容であった。最初は指先の運動から、順に全身の運動へという流れで行い、なぜその運動がロコモ予防になるのか、今どこを鍛えているのかを高齢者にも分かりやすく、ジョークも交えながら説明した。

参加者の大半は女性であり、ジョークにもその度に笑いがおき、和やかな雰囲気となった。講演終了後に松森氏に話を聞く熱心な姿も見られた。



松森氏