

# 令和6年度 のだまめ学校 講座内容

	講座名(テーマ)	内 容	担当
健康講話 + 実技・実習	季節に合わせて健康づくりをするのだ!	健康づくりをおこなう上で、季節ごとに注意すべき点やおすすめの運動を紹介します。季節の変わり目に体調を崩さないよう、1年を健康に過ごすポイントをお伝えします。	(株) T H F
	尿もれを予防するのだ! ～尿もれ予防エクササイズ～	尿もれの原因とその予防法について学びます。実技では、骨盤底筋群や体幹筋群の筋力トレーニングを行いません。	
	ぐっすり眠るのだ! ～質の高い快眠方法～	入浴や食事の摂り方、運動習慣の身に付け方、睡眠の質を保持する方法について学びます。実技では、寝る前のリラクゼーション法などを紹介します。	
	転ばないのだ! ～転倒予防エクササイズ～	転倒の原因とその対処法(日常生活の中での心がけ)を学び、足腰を強くする筋力トレーニングやバランス体操など、転倒予防に効果的な運動を行いません。	
	丈夫な骨を保つのだ! ～骨粗しょう症予防エクササイズ～	骨粗しょう症とは何か、またその予防のための日常生活上の心がけについて学びます。骨粗しょう症対策のための運動など日常生活での留意点も紹介します。	
	フレイルを予防するのだ!	年齢とともに誰しも体力の低下や興味の低下など心身の不具合を感じる、つまりフレイルといわれる状態になります。フレイルについて学び、運動や仲間との交流を通してフレイル予防に取り組みます。	
	こころとからだを休ませるのだ!	ストレスの原因とその対処法を見つけ、こころを穏やかに保つ方法を学びます。実技では、良質の睡眠を促すための呼吸法やリラクゼーション法を習得し、心身を休めていきましょう。	
	からだと会話をするのだ!	自己管理の必要性について学び、痛みとのスマート(上手)な付き合い方を身に付けましょう。自身のからだどころに耳を傾け、体話(ボディーク)を習得しましょう。	
	外出を楽しむのだ!	積極的に地域交流し、閉じこもりを予防することの重要性について学びます。コロナ禍においての、上手な外出方法についても一緒に考えましょう。実技は不活動にならないよう、“自宅ながら運動”を行いません。	
	目指せ! 健康情報の達人	「リテラシー」とは何か? クイズ形式で学びます。また、健康や医療に関する正しい情報を入手し、健康のために適した行動が取れるよう、情報収集のポイントなどを学びます。	
	楽しいコミュニケーション!	コミュニケーションに関する理論やスキルを学んだり、運動レクリエーションやグループトークをしながら、会話や対話をさらに楽しむ方法を取得します。	
	ウォーキング講座	ウォーキングの効果を上げる方法や安全におこなうためのポイントなどを学びます。実際にウォーキングをおこない、気持ちよい汗をかきましょう。	
	脳力アップ講座	認知症予防のための生活習慣について学ぶとともに、脳トレエクササイズで楽しくからだを動かしながら脳を刺激して、認知機能の保持・改善を目指します。	
健康づくりをはじめのだ!	現在の体力を簡単にセルフチェックしたあとで、生活体力の維持・向上に向けて、おすすめの運動を紹介します。自分の体力を確認したい方や、どんな運動をおこなえば良いかわからない方、運動方法を見直したい方などにおすすめです。		
基礎から学ぶボランティア論	ボランティア活動の意義を学ぶとともに、住み慣れた地域でお互いに助け合い、生き生きと暮らすために、自分ができることは何かを考える講座です。ボランティア活動をすでに行なっている人も行なったことがない人も、ぜひご参加ください。		
栄養講話	認知症予防の栄養講座	認知機能を保つために効果的といわれる「食べ方」を学びます。特に、認知症の原因の一つとなる脳血管疾患の予防につながる食生活について学びます。	東急(株)不動産
	骨力をアップするのだ!	カルシウム摂取セルフチェック表を活用し、料理カードでカルシウムアップの献立を考えるなど楽しく学びましょう。	
	腸から健康を考えるのだ!	食べたものがしっかりと消化吸収される食事方法を学びます。腸の働きや腸を整える重要性、腸内細菌と上手に付き合う方法を学びます。	
	知ってる? みてる? 食品表示!	栄養に関して、さまざまな情報があふれている中、情報を賢くゲットしましょう! 食品表示の見方のポイント(原材料、栄養成分表示など)、健康食品をとる際の考え方など、うまい宣伝文句におどらされず実践方法を学びます。	
	低栄養を予防するのだ!	低栄養を防ぐための方法について学びます。食事を振り返りながら、旬の食材を使用したおすすめレシピを一緒に考えてみましょう。また、低栄養予防と運動の関係についてもお伝えします。	
	健康長寿のための食生活	野田市の現状や中高年の健康課題を知り、健康長寿を実現するための日々の食生活のポイントを学びましょう。日々の食生活に活かせる情報をお伝えします。	
	明日のわたしを守る減塩と食生活	日本人の食生活と関係の深い食塩について、食塩と健康の関係、減塩のポイントや食塩の上手な付き合い方をお伝えします。日常生活で活かせる減塩の工夫などが学べます。	
実習・実技	脳トレエクササイズ	記憶力や注意力、集中力などの認知機能を高めるために、パズルやクイズをゲーム感覚で映像を見ながら学習します。さらには、折り紙やぬり絵などの知的活動を行ない、脳の活性化や認知力アップを目指します。	(株) T H F
	動画を活用するのだ!	のだまめ学校の運動動画やオンデマンド講座の視聴方法を確認し、実際に動画を見ながらスタッフの解説付きで実技を体験します。スマートフォンをお持ちの方はご持参ください。	
	スツキリストレッチ (椅子/マット)	ストレッチで気持ちよく全身をリラックスさせる方法を学びます。ストレッチは疲労の回復やからだの柔軟性を回復させる上で特におすすめです。	
	痛みと上手に付き合うストレッチ講座	腰痛や膝痛・首や肩こりなど、痛みと上手に付き合うためのストレッチや筋力トレーニングをおこないます。	

実習・実技	こころとからだ癒し(椅子)ヨガ	からだと体話(ボデイトーク)をしながら、心地よくヨガのポーズをとります。日々の生活から少し離れて、自身のこころとからだを見つめなおす時間を作りましょう。	(株)THF
	椅子deエクササイズ	日常生活で使用する頻度の高い椅子を活用し、自宅で手軽に取り組めるストレッチや筋力トレーニング、リズム体操を行ないます。	
	バンドdeエクササイズ	バンドの伸縮を活用して、筋肉を心地よくストレッチ、抵抗をかけて筋力トレーニングをおこないます。	
	ボールdeエクササイズ	ボールの特長を生かして、転がしながらストレッチ、つぶしながら筋力トレーニングなど様々な運動をおこないます。	
	ボールを使って体のメンテナンス(椅子/マット)	ボールを使った体ほぐしについて学び、日常生活の中で体の声を聴きながら体をメンテナンスする習慣を身につけます。椅子座位を中心とした講座と、マットを使用した講座があります。	
	スクエアステップエクササイズ	転倒予防や体力の向上、認知機能向上などに効果的な、スクエアステップエクササイズを体験します。初めての方でも楽しくおこなえます。	
	ラジオ体操講座	体力向上、健康の保持増進を図る目的でおこなわれている5分程度の体操ですが、一つ一つの動きの目的やポイントを意識しながらおこなうと、より効果的な運動になります。全身をほぐし、血行を良くしていきましょう。	
	運動体験講座	ストレッチや、有酸素運動、低強度筋トレ、脳トレ体操など、いろいろな運動をおこないます。楽しくできる運動や、自分に向いている運動を見つけます。	
	エアロビクエクササイズ	「エアロビク」とは「有酸素」の意味です。立位もしくは椅子に座ってリズムに合わせてからだを動かしたり、バリエーションをつけたウォーキングなど様々な有酸素運動をおこないます。	
	心のリラクゼーション	自律神経の働きを整え、良質な睡眠につなげていきます。	
機能改善ストレッチ	座位でのストレッチを通し、筋肉をほぐすことで疲れにくい身体を作ります。疲労回復や柔軟性向上・けがの予防にもつながります。		
カラダを動かすことで始める認知症予防	ルネサンスオリジナル脳活性化運動プログラム(シナプソロジー)により、脳と体を活性化してからストレッチや講話を行うことで、ストレッチ効果を高め、認知症予防についての理解を深めます。		
いつまでもアクティブ(活動的)に動こう!	身体活動量のチェック、元気に体を動かし続けるために必要な柔軟性や筋力を維持向上するための運動を行い、自らがやりたいことをやり続けていくことを目指します。その上で、介護予防の必要性についての講話を行います。		
実習・実技	健康けん玉	けん玉の「けん」と「玉」を手で持ちながら行なう運動です。普段とは違う使い方をするので、けん玉が初めての方でも簡単に楽しめます。集中力やバランス感覚の維持・向上を目指します。	(株)スポナミ
	からだのゆがみを整えるストレッチ&ピラティス	呼吸を意識しながら背骨と骨盤周りの筋肉をほぐし歪みを整え、さらに強化します。呼吸に意識を向けることで自律神経を整え、安定したこころとからだづくりを目指します。	
	ロコモ予防!バレエ気分でエクササイズ	ゆっくりとした音楽に合わせた、バレエの要素を取り入れた動きで、歩行を助ける筋肉の強化とバランス力向上を目指します。素足(靴下も可)で、椅子を使っておこなうシンプルなエクササイズです。男女問わずどなたでもご参加いただけます。	
	音楽に合わせてエクササイズ!~実は脳トレにもなります!~	音楽に合わせて気持ち良く体を動かします。「聴く」「動く」「感じる」を同時に行うことで脳がフル回転します。	
実習・実技	筋力向上トレーニング(ベーシック)	東急不動産が順天堂大学と共同開発した運動プログラムです。	東急不動産(株)
	筋力向上トレーニング(下半身集中)	ベーシックは椅子に座った状態でトレーニングをおこない、筋力トレーニングの基礎を身につけます。どなたでもご参加いただけますが、特に、運動に慣れていない方や、体力に自信がない方におすすめです。	
	筋力向上トレーニング(全身)	下半身集中と全身は、立ったりマットを使ってのトレーニングをおこない、ベーシックよりもやや強度が高めです。体重のかけ方や、関節の動かし方で運動強度を調整できます。	
実習・実技	姿勢確認&改善トレ教室	立ち姿を撮影することで姿勢や歪みを確認できます。未来の姿勢(数十年後の姿勢)も予測できます。姿勢の確認だけでなく、改善に必要な運動も学ぶ事ができる講座です。	シンコースポーツ(株)
	はじめの一步ほぐしてストレッチ&若返り教室	運動のはじめの一步を踏みだしてみませんか?ゆっくりストレッチで体をほぐし「ゆっくりプログラム」や「ピラティス」を用いて体のバランスを整えるクラスです。身軽に動ける体作りを目指します。オリジナルの「ゆっくりプログラム」をぜひ体感ください!	
口腔ケア	美味しく安全に食べるためにオーラルフレイル予防を始めましょう	オーラルフレイルという言葉を知っていますか?日々の口腔ケアについて、お口の気になる事を歯科衛生士と学ぶ事が出来ます。いつまでも美味しく安全に食べるためにオーラルフレイル予防を始めましょう。	野田市歯科医師会
	お口の健康講話	お口のお手入れ方法や誤嚥性肺炎の予防など口腔機能の向上について学びます。正しい歯磨き方法、唾液腺マッサージ、お口の体操などをおこないます。	