



千葉市大宮いきいきセンター 電話 043-265-1751 FAX 043-265-1741
(千葉市若葉区大宮台 7-8-1 大宮小学校内) 正面校舎の裏側です。



ホームページ



X
(旧ツイッター)

健康測定会を開催しました。

12月4日(月)にあんしんケアセンターと合同で健康測定会を開催しました。身長・体重・握力・血圧・片足立ち・長座体前屈・5m歩行・介護保険についての講話など盛り沢山の内容で行いました。次年度より定期的開催の予定なので、皆様お気軽にご参加下さい。



マイナンバーカード出張窓口開設のご案内

1月15日(月)10:00~16:00に当センターにてマイナンバーカード出張窓口を開設します。

- ・区役所にいけない・外出が難しいなどで申請に行けない。
- ・申請の仕方がわからない。
- ・マイナンバーカードって何？

そんな悩みを抱えた皆様へマイナンバーカード申請のお手伝いを行います。

ボディケアスクール1月~3月コース 公開抽選について

12月12日(火)、皆様に多数お申込みいただいた「ボディケアスクール1月~3月コース」の抽選は、当センターの利用者にお手伝いしていただき、厳正に行いました。



1月の行事予定 (※詳しくは当センターまでお問合せ下さい。)

催事名・開催日時	内容	募集開始日時
講演会「タブレットを使って楽しく脳トレしよう！」 令和6年1月14日(日) 10:00~12:00	コミュニケーションをとるゲームやタブレットを使った脳トレ、頭と身体のバランスを考えた体操で認知機能の維持向上を行います。	募集中

1月 教養娯楽室 利用予定 (○印は一般開放)							
曜日	日	月	火	水	木	金	土
日/時		1	2	3	4	5	6
9:30~11:30	年末年始休館~1/3				○	×	○
12:00~14:00					○	×	○
14:30~16:30					○	×	○
日/時	7	8	9	10	11	12	13
9:30~11:30	○	○	×	×	×	×	×
12:00~14:00	×	○	×	×	○	×	×
14:30~16:30	×	○	×	×	○	×	○
日/時	14	15	16	17	18	19	20
9:30~11:30	×	×	○	×	○	×	○
12:00~14:00	×	×	×	×	○	×	○
14:30~16:30	×	×	×	○	○	×	○
日/時	21	22	23	24	25	26	27
9:30~11:30	○	○	×	×	×	×	×
12:00~14:00	×	○	×	×	○	×	×
14:30~16:30	×	○	×	×	○	×	○
日/時	28	29	30	31			
9:30~11:30	×	○	○	×			
12:00~14:00	×	○	×	×			
14:30~16:30	×	○	×	○			

健康相談室から

見た目も心も若返る！マイオカインの分泌を促進する筋トレ

○筋肉には体を動かしたり支えたりする以外に、ホルモンを分泌する働きがあります。それが「マイオカイン」です。マイオカインのひとつ「イリシン」は血流に乗って脳に運ばれると、神経細胞を活性化する物質を分泌すると考えられています。

また、別のマイオカイン「SPARC」には大腸がんを抑制する働きがあると言われていています。他にも脂肪の消費を促したり、糖尿病・高血圧・動脈硬化を抑制するマイオカインもあると考えられています。このようなマイオカインを分泌する筋肉の量をトレーニングによって増やすことは80歳、90歳になっても可能です。筋肉を使えば脳にも刺激を与え、全身の血流も改善することができます。



○かかと上げ

第二の心臓とも呼ばれるふくらはぎの筋肉を鍛えることができます。

※安定したイスをすべらない場所に置いて行います。転倒に注意。

1. 両手をイスの背もたれに置き、両足は肩幅くらいに開いて立ちます。
2. 3秒間かけてかかとを上げ、その姿勢で1秒間保ちます。そして、3秒間かけて元に戻します。
3. 10回繰り返します。

○筋トレを行うときの基本的なルール

筋トレを行うときに守ってほしい3つのルールがあります。

- ① ゆっくり行う。
- ② 呼吸を止めない。
- ③ 鍛える筋肉を意識する。

○筋トレを行うときの注意

- ・関節に痛みがある、もしくはトレーニング中に痛みが出た場合は中止して下さい。
- ・高血圧や糖尿病など持病がある場合は、担当医に相談してから行うようにしましょう。

【参考文献】きょうの健康より引用