



東大宮すぽくら通信

第48号平成27年10月
 編集・発行
 NPO法人東大宮スポーツクラブ
 〒880-0837
 宮崎市村角町島ノ前1346の1
 Tel (0985) 20-6122
 Fax (0985) 48-6133



健康長寿日本一に！！



<<日本は寝たきり年数ワースト1位!?!>>

日本は一般に平均寿命が長く、健康な国とされています。たしかに国別の平均寿命ランキングを確認すれば常に1位2位を争っており、そういったデータだけを見ている分には“日本人は健康なんだ”と捉えてしまっても無理はありません。ですが、実際にはそれほど日本人が健康だという根拠はありません。“健康である”ということと“生存している”ということとはイコールではないからです。意識のない患者にチューブで栄養を送り続ける胃ろう、自力で呼吸できない患者を生存させる人工呼吸器…。そういった機械に頼って、何ら自発活動もできないまま生かされている人々が“平均寿命”を引き上げている現状から目を背けてはなりません。自分の意志で活動できること、家族や友人と心を通わせること、そういった人間らしい活動あってこそその生命ではないでしょうか。平均寿命から健康寿命を引いた“不健康な期間”を分かりやすくするために“寝たきり期間”と表現しています。この寝たきり期間が主要国でもっとも長いのは、なんと私たちの暮らす日本なのです。他国では平均して7年程度の寝たきり期間が、日本男性では9.2年、女性では12.7年にも達していたのです…

国名	平均寿命	健康寿命	寝たきり期間
日本(女)	86.3歳	73.6歳	12.7年
日本(男)	79.6歳	70.4歳	9.2年
キューバ	77.1歳	68.3歳	8.8年
アメリカ	77.3歳	69.3歳	8.0年
フランス	79.7歳	72.0歳	7.7年
イギリス	78.2歳	70.6歳	7.6年
ノルウェー	79.1歳	72.0歳	7.1年
中国	71.1歳	64.1歳	7.0年
スペイン	79.6歳	72.6歳	7.0年
イタリア	79.7歳	72.7歳	7.0年
ドイツ	78.7歳	71.8歳	6.9年

「2015 免疫力を高めて健康寿命をのばす大事典」より抜粋

平均寿命が長くても“寝たきり期間”が長くても、「健康で長生き」とは言えません。

東大宮スポーツクラブでは、健康体操を始め各種運動講座等33の定期講座と、年6回のイベントを開催しています。6つの自治公民館での健康運動教室(平均年齢75歳)では、最高齢91歳の方も毎週元気に運動されています。クラブで活動されている方の延べ人数は、年間約8,000名を超え、内60歳以上の方は(公民館教室の方を含むと)58%にもなります。年間1,000万円以上の医療費削減効果が有ります。

東大宮スポーツクラブでは、“寝たきり期間”ゼロを目指した『ピンピンころり』を理想として活動しています。健康で長生きする為には、規則正しい生活と定期的な運動、そして仲間づくりや地域づくりに前向きに参加することではないでしょうか。



!! 終了しました !!

第1回 みやざき市 早朝ウォーキング大会



8月9日(日) 午前6時
 会場: トム・ワトソンG.C

約300名で早朝のトム・ワトソンゴルフコース9ホールを歩きました。

この大会は宮崎市内の総合型スポーツクラブが主催となり、フェニックスリゾート株式会社の協力で開催することができました。気持ち良かったよー。来年もお楽しみに♪

楽っ子クラブ

夏休みに水泳教室を開催しました!!!

5日間の水泳教室は晴天に恵まれ
クロールのフォームを中心に練習しました。



楽っ子クラブは下記の3教室で展開中!!

《マット運動教室》

・月曜日(第1~4週) ・小学1年~3年対象

《ボール運動教室》

・水曜日(第1~4週) ・小学3年~6年対象

《ジュニア教室》

・木曜日(第1~4週) ・小学1年~2年対象

会場 * 東大宮小学校
時間 * 午後5時~
いつでも無料体験できます。



募集します!!

宮崎市地区対抗 駅伝大会(体育会)

選手(おとな)を募集します!

日程: H28年1月17日(日)

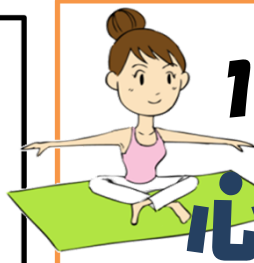
場所: 生目の杜 陸上競技場

毎年行われる市地区対抗駅伝大会です。

今年こそは、参加したいと思います。

速さは問いません。

詳細は、クラブ事務所まで。



11/11(水) 開講します♪

心と体の調整ヨガ

《 経験、年代など気にせずに参加できます 》

呼吸が大切とされるヨガ。

日頃、何気なくおこなっている呼吸を意識的に行い、カラダを動かしていきます。柔軟性はもちろん、血流もよくなり肩こりや腰痛などの軽減にも効果的です。シェイプアップ効果、メンタル面の調整にも働きかけます。

忙しい毎日のこの時間だけでも自分自身を見つめて、リフレッシュしませんか?

初めての方も安心して行える内容です。ヨガを通して充実した時間をすごしましょう!

講師*黒木悠麻

・Rフラーナ認定ヨガインストラクター

曜日: 水曜日(第2・4週)

時間: 午前10時~

会場: コミセン ホール

会費: 500円/1回

(チケット10枚綴りを購入して頂きます)

※いつからでも入会できます



終了しました!!

夏期ラジオ体操

みんなの体操会

8月8日(土) 会場: 東大宮小学校

東大宮地区体育会主催の『夏期ラジオ体操・みんなの体操会』では250名の笑顔が集まりましたよ♪♪ 皆さん、朝早くから、ありがとうございました。



会員募集

※クラブの講座は全て無料体験できます。
お気軽にお問合せ下さい。



太極拳 (初心者)

曜日：木曜日(第2・4)
時間：午前10時～
講師：有馬勝代
場所：コミセン
月会費：600円

太極拳を全くしたことがない「初心者」の教室です(blankがあって不安な方も可)。太極拳ではゆっくりとした動きの中で健康づくりを行います。一度体験にきてみませんか?

バレーボール

曜日：水曜日(毎週)
時間：午後8時～
場所：東大宮小学校
月会費：400円

1時間程、レシーブ等の練習を行いゲームをします。幅広い年代が集まって、楽しんで汗を流しています。競技大会には参加はしません。

ダンベル体操

曜日：金曜日(第1～4週)
時間：午後7時半～
講師：桐井明子先生・他
場所：コミセン
月会費：1,000円

軽い重りを握りストレッチ体操、有酸素運動等を自分に合わせて行います。少しずつ続けることを守って頑張っていきましょう。始める勇気を!!!

転ばない体づくりの為に

27年度 後期

健康運動教室

波島自治公民館 10/5～
毎週月曜日

大島自治公民館 10/6～
毎週火曜日

火切塚自治公民館 10/7～
毎週水曜日

花ヶ島自治公民館 10/1～
毎週木曜日
北花ヶ島自治公民館

村角自治公民館 10/2～
毎週金曜日

時間：午前 9時半～ 血圧測定
午前 10時～ 体操

全教室、参加費200円が必要です



健康運動教室

概ね60代以上の男女を対象にした教室です。看護師による血圧測定や健康チェックを行ってから体操をはじめます。

行事のお知らせ

◆10月11日(日)

東大宮地区運動会 (8自治会参加)
会場*東大宮小学校

◆10月25日(日)

ビーチボールバレー大会予選会(地区体育会主催)
会場*東大宮小

◆11月23日(月・祝)

第19回 東大宮スポーツクラブミニバレー大会
《夢印たまご村・元気湯杯》

◆12月2日(水)

第30回 健康づくりグラウンドゴルフ交歓大会



応急処置（RICE処置）

寝苦しかった暑い夏も過ぎ季節は秋に変わり「運動」しやすい季節になりました。日中と朝夕の気温差も出てきて何となく体が気怠かったり、思うように体が動かせなかったりすると怪我也増えてきます。もしも怪我をしてしまったら・・・応急処置を覚えておくに役立ちますよ。

Rest

安静にする



症状を悪化させないためにも運動を中断して、まずは安静に。休む事で患部への血流量を減らし、内出血を軽減する効果があり。安易に動かすと、さらに悪化する場合がある為注意が必要。ケガの状態を十分確認せずに、プレーを続けるのは避けよう。

Ice

冷却する
(アイスする)



痛みや腫れを軽くしたり内出血や炎症を最小限に止めるのが目的。試合中や練習中の時は、一時的にコールドスプレーや水道水を使いますが、氷やアイスノン、保冷剤で長時間冷やすのがベスト。氷を直接皮ふにあてると凍傷を起こす危険性も。テーピングや薄いタオルの上から冷やして。

<アイシングの仕方>

- ① 痛い部分に手ぬぐいや薄いタオルをあてて、氷のう、ビニール袋に入れた氷、又はアイスノンをあてて、15分～30分ほど冷やす。肋骨などの心臓に近い部分を冷やす場合は、時間は3～5分程に。
- ② 氷やアイスノンを外して30分位休む。
- ③ 1.と2.を1セットとして、痛めてから数日は1日に2～3回繰り返す。4日目位からは、1日に1～2回と徐々に冷やす回数を減らしていく。

Compression

圧迫する



包帯やテーピングで圧迫。腫れてくる前に冷却とあわせて行うことで内出血をおさえます。但し、過度の圧迫にはくれぐれも注意。指先などの末端が変色したり、しびれてきたり、冷たく感じたらすぐにゆるめ、血行が正常に戻ったら再び圧迫。つめ、皮ふの色、患部の体温などの様子を観察しながら、慎重に行いましょう。

Elevation

拳上
(高く上げる)



ケガをしたところを心臓より高く上げる。高い位置にキープして患部への血流をおさえ、腫れや痛みを軽くするのが目的。椅子、タオル、座ぶとん、クッションなどの上手に用いましょう。

今回「子ども情報ページ Issyo」はお休みします。先日、東大宮中の体育大会に行ってきました。子どもたちの手書きのうちわを頂き、その中に「日々是れ好日」の言葉が。私の好きな言葉で、嬉しかったです。勿論、体育大会、子どもたちの姿、感動でした。勇美校長先生の走りも素晴らしかった。有り難うございました。