

平成28年度新潟県高齢者大学 長岡校

第1回同窓会 『講演会と懇親の集い』

平成29年3月7日(火)

アトリウム長岡

受付開始 12:30

雪が降りしきる中、同窓生が次々と参集
アトリウム長岡 2階にて受付開始



アトリウム長岡



講演会受付



開会 13:30 司会：松下晃（平成25年度卒業）
 平成22年度から平成28年度の卒業生及び
 在学生 計87名の参加
 新潟地区より3名，上越地区より3名の参加
 合計93名の参加者にて
 アトリオム長岡 鳳凰・天平の間にて開会

来賓 新潟県高齢者大学学長 石上和男
 新潟県社会福祉協議会 地域福祉課課長
 井浦佐敏

新潟地区参加者，上越地区参加者 紹介
 新潟地区：岡村様 勝田様 川瀬様
 上越地区：関澤様 古市様 宮川様

石上学長

貝沼代表委員

司会 松下



挨拶 新潟県高齢者大学学長 石上和男

- 挨拶概要

長岡校で同窓会事業がスタートしたことは大変喜ばしい。

皆さんは一人一人がアイディアマンとなって市町村との協力者となって欲しい
そして介護の一翼を担ってください。

自分のできることをスピード感を持って行い、さらに大学とコラボレーション
をとっていただきたい。

皆さんのこれからのご活躍を期待しております。



同窓会事業について説明

長岡校同窓会事業運営委員会代表委員
貝沼正義 平成22年度卒業

- 説明概要

参席の皆様への感謝

事務局, 長岡地区の委員の協力への感謝

同窓会活動は佐渡旅行から始まり-卒業年度毎の活動の共有, 各個人のスキルアップと親睦, 健康寿命の強化アップ-これらを目的に平成25年より実施

自治会活動, ボランティア活動, 防災活動, 老人会活動等の参加がより活発になることにつながってきた研修旅行

長岡地区での打ち合わせを重ねてこの講演会を実施

今後も皆様の意見を取り入れて進める所存ですので皆様の参加をお願い



講演

『シニア世代もトレーニング× 科学で健康的なからだづくり』

新潟医療福祉大学 健康科学部 健康スポーツ学科
教授 佐藤 敏郎



佐藤敏郎氏プロフィール

専門分野：健康科学

研究領域：中高年の健康と体力との関係の定量化

高齢者における転倒予防

習慣的運動実施による健康状態・体力水準の変化

日本体育大学 体育学部卒業

金沢大学大学院 自然科学研究科 博士課程修了

講演内容 I

- ・雪，雨が多いので新潟県の方は活動量（歩数）が少ない
- ・ピンピンコロリには運動が必須
- ・死亡 3大原因 喫煙，高血圧，**運動不足**
- ・運動効果は実施した身体活動の総量
- ・新潟県健康寿命
男性 70歳 全国ランキング36位
女性 74歳 全国ランキング23位



- ・運動習慣をつけることでサクセスフル エイジング
- ・老化は足腰から始まる
- ・高齢期は最も体力の個人差が拡大する
- ・要介護にならないための運動機能向上
ロコモティブシンドロームの予防
体幹，下肢能力，バランス能力，全身持久力



講演内容Ⅱ

- ・何をすればよいか

①日常生活でできる範囲でよいので積極的に動くこと

“ちょこっと筋トレ”を活用

②積極的に外出する

- ・運動しない理由，できない理由

時間がない 家事で疲れている 必要ない 費用が掛かる 何をすればよいか分からない 運動は嫌い 教えてくれる人がいない 施設がない

- ・新潟県民の長所を活かして

いつでもどこでも “ちょこっと筋トレ”

- ・筋トレ効果

やれば効果がでる，ダイエット効果，日常生活の変化を実感，姿勢改善，ストレス発散，アンチエイジング



スクワット運動体験



質疑応答 I

Q：どんな動きでも良いので身体活動を毎日40分行う。との説明でした。筋トレは毎日やらないほうが良いとの話を聞いたのですが・・・

A：筋トレは毎日行うより休憩をはさみながらやったほうが良い
(例 週2～3回は筋トレを休む)

ただ毎日やっても全く意味がない、というわけではないので
自分が何を目標にするのかが大切であり、毎日やるのなら
同じ部位ばかり筋トレするのではなく、鍛える部位を変え
ながらチョットずつやるのが良い



質疑応答Ⅱ

Q：デュアル・タスクの有効性は？

A：デュアルタスクというのは、2つの事を同時に行う「ながら動作」の事で、
身体を動かしながら頭も動かすと効果がでてきます 特に脳に有効です

Q：体温が上昇時に運動を行うと効果的と聞いているが本当か？

A：そのような事はデータがないので分からないが、自分のできる時間にとにかく行うことが重要であります



新潟県社会福祉協議会 井浦地域福祉課課長

挨拶

挨拶概要

高齢者大学は地域づくりの担い手を養成することを目的としている
この同窓会事業が2年3年と継続実施を望みます
そのためにも健康が第一。この講演は的を得た内容
運動を継続していくことが健康の第一歩である
皆様のご活躍とご健勝を祈念しています

閉会 15 : 45

懇親会まで休憩



懇親会 16:30~18:30

進行役 櫻井芳文（平成26年度卒業）

貝沼代表委員の挨拶

本日の盛況と皆さんの活躍を祈念

乾杯は佐野宣夫（平成24年度卒業）の音頭

44名+5名 合計49名の参加による懇親



懇親会受付



貝沼代表委員



乾杯



各テーブル



じゃんけん大会

松下晃（平成25年度卒業），川又智恵子（平成25年度卒業）の進行により

『じゃんけん大会』が大いに賑わう
景品の文房具類各種をめぐる熱気



学長杯



講師杯



課長杯

中締めは吉仕茂（平成27年度卒業）の三々七拍子で懇親会を締める



付記：平成28年度新潟県高齢者大学 長岡校第一回同窓会 の準備活動は、平成28年4月より各学年の代表者により合計7回会合を重ねてきました。今後もこの同窓会の結果を活かして高齢者大学長岡地区の活動を更に発展させていきたいと思ひます。

役割分担

事前準備（案内文作成）	櫻井，長谷川，佐藤，深井
講師依頼，案内発送，	事務局（中原，穂苅）
名札，看板等	事務局（中原，穂苅）
会場交渉	貝沼
講演会 受付	佐藤，深井，吉澤，小林
司会	松下
挨拶，同窓会説明	貝沼
講師対応	川又
懇親会 受付	川又，松下，佐藤，深井，吉澤，小林
司会	櫻井
挨拶	貝沼
乾杯	佐野
じゃんけん大会	川又，松下
中締め	吉仕
写真，記録	丸山，長谷川

資料　ちょこっと筋トレ

基礎編&体幹編

1. スクワット
2. もも上げ
3. かかと上げ
4. 腕立て伏せ（前向き，後向き）
5. 上体起こし
6. つま先上げ
7. ヒジ・ヒザタッチ
8. 壁タッチ
9. ランジ
10. 上体そらし
11. フロントブリッジ
12. レッグレイズ・フロントブリッジ
13. アームレイズ・フロントブリッジ
14. アーム&レッグレイズ・フロントブリッジ