

東青梅老壮大学6月講座



～フレイル対応・高齢者の運動

ミニ・小(笑)運動会～



石黒成彬先生

(東京学芸大学陸上競技部アドバイザー等)

令和6年6月27日(木)に東青梅市民センター体育館にて6月講座を実施し、学長含め32名が参加しました。講師には、東京学芸大学陸上競技部アドバイザーや青梅市内での社会教育活動等様々な分野でご活躍されている石黒成彬(いしぐろなりあき)先生をお招きし、「フレイル対応・高齢者の運動」とミニ・(笑)運動会と題して、前半は「ボール運動」、後半は「歩く運動」で約90分間笑いの絶えない講座を行っていただきました。

フレイルとは？

「フレイル」とは、聞きなれない言葉ですが、「加齢とともに心身の機能が低下、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能低下が見られる状態のこと」を指します。

多くの方がフレイルを経て要介護状態になりますので、フレイルを予防することが健康寿命を伸ばすことになります。



講座は、実技方式で、石黒先生の分かりやすい、巧みな話し方で、笑いながら楽しく身体を動かしました。

実技として、じゃんけんを織り交ぜた歩く運動(写真上)やボールを使ったフレイル予防運動(写真左)を行いました。ボール1つで様々なトレーニングを行い、学生はもとより先生もとても楽しそうに行っていました。

