

年には勝てん！身体の変化を知ろう

高齢者の運動機能の特徴

○体力・生理的予備能力の低下

立位体前屈（柔軟性）、腕立伏せは既に30～40歳で急速に低下し、垂直跳び（瞬発力）、反復横跳び（敏捷性）や脚筋力も、年々同程度に低下します。全身持久力の指標となる最大酸素摂取量も加齢とともに低下し、50歳になれば、20歳値の約50%になる。開眼片足立ち（バランス能力）は40歳を過ぎると急激に低下し、60歳には20歳値の20%程度になります。

○体力の低下速度は、日頃の運動習慣や日常生活行動によって異なります。（個人差の増大）

○加齢とともにない臓器や組織の機能が低下します。（組織の脆弱化）

○疲労の回復が遅延します。（回復の遅延）

○加齢とともになっている収縮期血圧が上昇します。（血圧の亢進）

○運動時の最高心拍数（220-年齢）は加齢によって低下します。したがって、同一の心拍数であっても若年者と比べて相対的な運動強度が高くなります。（最高心拍数の低下）
上記の事項から、高齢者では運動許容量が少なくなり、強度の高い運動は危険性をともないます。

今の体力は？ 第12回 体力測定 5月26日(日)

【高齢者の運動機能の特徴】をお読みいただきましたか。日々の生活で思い当たることが多いのではないでしょうか。今年、29名の方が参加しました。測定後、それぞれに健康づくりへの決意を抱き会場を後にしていました。今回、測定結果A判定という素晴らしい運動機能を維持している渡辺昭重氏（72歳 男性 広内）の普段の生活の様子や健康づくりについてご紹介いたします。



片足立ち 2分達成

上体おこし 21回

長座体前屈 43cm

Q1. 今回の結果をどのように感じましたか。

できるだけこのような機会を利用して自分の体力がどのような状態なのかを確かめるようにしている。今回の良い結果を嬉しく思います。また、今後の励みにもなります。

Q2. 普段から健康づくりで気を付けていることはありますか。

「動くことにつきます」自分の興味、関心の高いことを生活の中に位置付けて自分のペースで楽しんで自らがやるようにしています。それから、若いころ走っていたので、時々年齢制限のない大会に出場して自分の今の状態を知る機会にしています。寝る前には腹筋を20回程度行い寝るようにしています。

Q3. お酒は飲みますか。

以前はよく飲んでいましたが、体質に合わないと感じてからは止められています。

始めよう 健康づくり

貯筋運動に関心のある方 事務局まで

種真地区
毎月4回 火曜日
種真公民館
時間9:30～

百堂地区
毎月4回 月曜日
百堂公民館
時間9:30～

ハイランド地区
月1回 第2水曜日
ハイランド公民館
時間10:00～

金谷地区
月1回 第3木曜日
金谷公民館
時間10:00～

追阿蘇入地区
月2回 第1,3水曜日
追阿蘇入公民館
時間10:00～

第39回 川添校区ソフトボール大会



優勝 10対8 ハイランド西

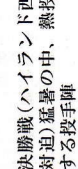
準優勝 追

3位 ハイランド東

4位 種真・若葉台



5月26日(日)に第39回川添校区ソフトボール大会が開催されました。今年9チーム参加して予選、順位決定戦で熱戦を繰り広げました。優勝決定戦は予選パート1位のハイランド西チームVS追チーム、3位決定戦は予選パート2位のハイランド東チームVS種真・若葉台チームが対戦しました。S種真・若葉台チームが見事優勝。選手、打撃好調のハイランド西チームが見事優勝。選手、応援していたいただいた皆様ありがとうございます。



予選Aパート 結果

- 1位 2勝 追
- 勝 対 ハイランド南
- 勝 対 金谷・新田・浄土寺
- 2位 2勝 ハイランド東
- 勝 対 金谷・新田・浄土寺
- 勝 対 陽光台

* 2勝で並びましたが得失点差で追が1位。3位 1勝1敗 陽光台。
ハイランド南...9得点勝利につき
金谷・新田・浄土寺...打撃が振るわす。

予選Bパート 結果

- 1位 2勝 ハイランド西
- 勝 対 ハイランド北
- 勝 対 広内
- 2位 1勝1敗 種真・若葉台
- 勝 対 ハイランド北
- 負 対 広内

* 広内Tも1勝1敗でしたが得失点差で種真が3位。
ハイランド北...13得点勝利につき
がらす。

ナイスキヤップ

軽快なステップ

第9回 ゴルフ大会



5月22日(日)東急ゴルフコースで第9回ゴルフ大会が開催されました。今回、21名が参加して日頃の技を競いました。参加者の最高年齢は林義満氏(87歳)でした。林氏のプレーは大会を大いに盛り上げました。「この年までプレー出来たら」との思いを抱いた参加者も多かったようです。

【大会成績】

- 優勝 姫野 雄二 氏
- 2位 林 義満 氏
- 3位 藤澤 雅明 氏
- 4位 浜田 良雄 氏
- 5位 中野 和彦 氏



優勝 姫野 雄二 氏

種真地区
毎月4回 火曜日
種真公民館
時間9:30～

百堂地区
毎月4回 月曜日
百堂公民館
時間9:30～

ハイランド地区
月1回 第2水曜日
ハイランド公民館
時間10:00～

金谷地区
月1回 第3木曜日
金谷公民館
時間10:00～

追阿蘇入地区
月2回 第1,3水曜日
追阿蘇入公民館
時間10:00～

クラフハウス(月・水・金)岩本、岩崎
TEL/FAX 097(529)2323

NP0法人川添なのはなクラブ
では、会員さんの積極的な参加をお待ちしております。

87歳でこのスイング
お見事