

【熊大と連携して健康支援を行います！】

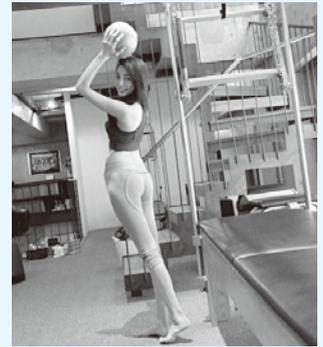
伊藤雅浩先生(熊本大学大学院 生命科学研究部)が、「被災地の復興における既存地域組織を活かした包括的かつ持続可能な健康支援」を研究テーマに、2018年~2020年の3年間、南阿蘇村で健康支援を実施されることになりました。この研究は、就学前~高齢者までを対象とし、さまざまな有資格者の方を本村に派遣いただき、健康支援を行っていくもので、仮設住宅に長期にわたり住まわれた(現在も居住している)方や健康に不安を感じる方、震災前の活動的な生活に戻したい方、あるいはこのまま健康を維持していきたい方など予防医学的見地から健康生活を応援し、研究するものです。

本研究の進め方

熊大が主体となり、村およびクラブ南阿蘇の協力を得て、次のように進められます。参加者に対して、

- 1) 健康調査
- 2) 体脂肪、骨量、血管等の機能測定
- 3) 実践者を派遣しての運動指導

などを行います。継続しての参加が皆様方の健康増進につながりますが、都合のつく日の参加でも歓迎いたします。多くの村民の参加を期待しています。



【多くの参加者を募集します！】

実施プログラムについては、計画が整い次第、随時提供していきます。皆様方の健康管理、増進を目的とした研究でもありますので、趣旨をご理解いただき多数のご参加をお待ちしております。

11月の実施プログラム(計画)は以下のとおりです。(11月より毎月実施予定 各1時間程度)

指導者：(株)ソニックアーツ(代表：吉田かおり氏)が担当いたします。

①「エアロビクス」 11月6日(火) 午後7時~

疲れにくい身体、持久力を向上させます。

①「ピラティス」 11月13日(火) 午後7時~

体幹強化、引き締まった身体をつくります。

①「ヨガ」 11月23日(金) 午後2時~ (今後は、午後7時~を予定しています)

しなやかな心身、柔軟性を高めます。



★場所：長陽保健センター(機能訓練室)

★参加対象者：村民の方なら、男女問わず、どなたでも参加できます。

★参加費：無料です。

★参加定員：各20人程度(①のみ40人程度までOK)*どのプログラムも参加可能です。

★準備物：運動のできる服装、ヨガマット(バスタオルでもOK)、タオル、飲料水など



お問合せ・申込み

クラブ南阿蘇事務局 TEL0967(67)0182

FAX・メールからでもお申し込みOKです。

*当日参加もOKとしますが、なるべく事前申し込みをお願いいたします。

