

らくらくデジタル健康づくり(第2回)を 開催しました！

「つながり創出による高齢者の健康推進事業～CDC(調布・デジタル・長寿)運動」における活動の一つである、らくらくデジタル健康づくり(全6回)を、2月に続き5月25日(水)から6月30日(木)まで開催しました。

この取組は、心身ともにより健康になるため、参加者にタブレット端末を貸し出し、オンライン会議システムを活用して、ご自宅から参加する健康づくりの教室です。



ここが前回と違います！



◎教室数が2教室から4教室(各教室10名程度)になりました！

毎週水曜日・木曜日の各曜日(9:30～10:45、11:00～12:15)で教室を開催しました。前回はコロナのまん延防止等重点措置等期間中であったことを踏まえ小規模で開催しましたが、今回は30名を超える多くの方に参加いただきました。

◎運動、写真共有の時間に加え、今回から昭和女子大学の先生による食事のレクチャーが始まりました！

合言葉は

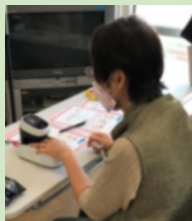
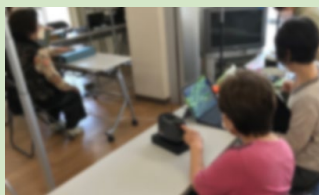
さ あ に ぎ や か (に)

い た だ く

合言葉の意味は次のページで！

事前説明会・測定会(教室開催前)

教室開催前の5月23日(月)・24日(火)には、参加者のみなさんに事前に集まっていただき、プログラム・タブレット操作の事前説明や、身体や脳の健康状態のチェックを行いました。



ベジメータ(※1)に指先を10秒程度挟んで、野菜の摂取状況を測定しています。参加者の方からも人気の測定でした。

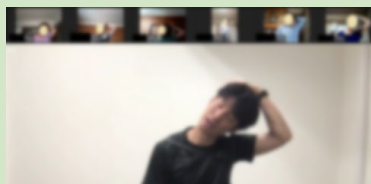
ASTRIM FIT(※2)に指先を40秒程度挟んで、ヘモグロビン推定値を測定しました

(※1)ベジメータ(株式会社LLCジャパン)HP:<http://www.llcjapan.jp/veggimeter.html>

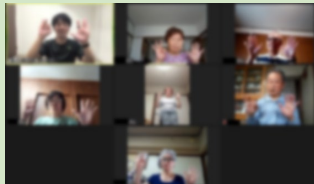
(※2)ASTRIM FIT(伊藤超短波株式会社HP:<https://www.medical.itolator.co.jp/product/astrim-fit/>)

オンライン体操教室

インストラクターの阿久津先生に、体のバランスを整えたり、日常の動きに活かせることなどをテーマに各回45分で体操指導をいただきました。初めは緊張されていたみなさんも、だんだんと笑顔が増え楽しんで参加されている様子でした。



無理の無い範囲で
曲げてください



ゲーム要素のある体操もあり、
みなさん、楽しく参加されていました！

イスに座って行う
体操もあるんだね！



食事のレクチャー(栄養講座)

今回より、昭和女子大学食健康科学部の黒谷先生および学生によるオンラインの栄養講座が始まりました！

みなさん、毎回熱心にメモを取られたり、質問されたりなどして講座に参加されていました。合言葉は「さあにぎやかにいただく」です。が、その意味は。。。？



合言葉の答えはこちら↑です。

写真を通じた参加者同士の交流

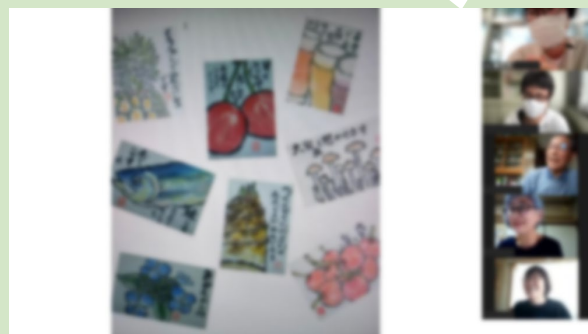
参加者のみなさんに事前に撮っていただいた「季節を感じるもの」「興味のあるもの」の写真など、毎回お互いに写真の説明や質問をしながら交流しました。



健康づくりがテーマの写真では、散歩のお話をされていました。多摩川は、他のテーマでも話題にあがっていました。

どれくらい歩いていらっやいますか？

とてもお上手ですね！



夢中になっていることがテーマの写真では、絵手紙が話題となりました。