

INFORMATION

J A 健康倶楽部 講習会を実施！

J A 健康倶楽部（※参照）では、5月24日にJ A 紀北かわかみ 本店、25・26日にJ A 紀州本店、アグリセンターみなべ・ひだかにて講習会が開催され、合計68名が参加されました。

今回の講習会からJ A 紀州ではInBody測定に加えて「握力測定」を追加し実施しました。

握力測定は、短時間で安全に測定ができ、高齢者の筋力測定に適しています。また、握力は全身の総合的な筋肉と関係があることに加えて「握力の経年低下が大きいほど総死亡、循環器死亡およびその他の死亡リスクが上昇する（厚生労働省研究班）」ことや「握力の著しい低下は、認知症リスクの上昇と関係がある（九州大学 畑部 暢三氏らの論文）」など、多くの研究で握力と疾病リスクが関連していることが明らかになっています。

さらに、今回の講習会のテーマは「体幹」や「バランス力」であり、体操では深層部の筋肉（インナーマッスル）を使った筋トレを行い、体内からじわっと溢れ出る汗を拭きながら身体を動かしていました。



▲握力測定機器



▲「体幹鍛えて姿勢改善」をテーマに
身体を動かす様子

次回6月の講習会は、J A 紀北かわかみでも握力測定を実施する予定であり、また、新たにJ A ありだにおいてもJ A 健康倶楽部が始まります。

今後も福祉協会は、J A・J A 共済連と連携し、地域貢献活動を通じて地域との絆を強化するとともに、地域の方々が健康で安心して暮らせる豊かな地域社会づくりに貢献していきます。

実施を希望される場合は、福祉協会までお問合せください。

※『J A 健康倶楽部』とは、健康寿命を伸ばすことを目的に健康づくりに対する意識向上と生活の質を維持・向上を促す活動で、定期的な検定会や講習会を行うことにより、健康づくりへのモチベーションアップに繋がっています。