


渡部 琢也ゼミ

『健康づくり』

- ・介護、フレイル予防に関連して高齢者向けの運動教室を開き、運動の習慣化と参加者同士のコミュニティ形成などを行っています。
 - ・小学生・中学生・高校生・高齢者に向けて実際に体組成測定を行い自分自身の結果を見ながら、体組成測定をすることに対する意義や利点を、講和を通して理解を深めてもらうという取組みをしています。
 - ・体組成測定を行うと筋肉量や脂肪量、体水分量が分かります。さらには体幹部や、左右腕、左右脚それぞれの筋肉量と脂肪量を測定することが出来ます。それらが分かることによって、自分に必要な筋肉量やタンパク質の量などを知れたり、自分は今後どのような運動をするのがよいのかを知ることができます。
- 左下の写真は、7月3日に福島民友新聞で取り上げられたものです。喜多方市にあるアイデミきたかた屋内子ども遊び場「めぐぷらざ」を利用している子どもを対象に行った体組成測定の様子です。

児童対象に体組成測定

喜多方市は6月25日、同市のアイデミきたかた屋内子ども遊び場「めぐぷらざ」を利用する小学生を対象に体組成測定を実施した=写真。



会津大短期大学部幼児教育学科講師の渡部琢也さんのゼミと共同で、子どもの体組成を継続的に測定し健康につなげていく。

電気抵抗による筋肉量や体脂肪量の割合が簡単に分かる体組成計で測定。ゼミの学生が協力し、測定結果を保護者らに手渡した。

3日と16日にも行われる。時間はともに午前10時から午後4時まで。問い合わせはアイデミきたかた（電話0241・24・5295）へ。

楽しく運動健康増進

川内村からだ若返り講座

健康増進を目的とした「からだ若返り講座」は、川内村の川内小中学園内にあるコミュニティハウス「にじいろ」で開かれ、参加者が若さを保つべく運動に励んだ。

運動に励む参加者

二回目の開

備。午前と午後を開き、計二十六人が参加した。会津大短期大学の渡部琢也さんが講師を務めた。参加者は普段使わない体幹の神経を刺激する特殊なトレーニングなどに取り組んだ。

このほか参加者は体組成計を使って筋肉量や脂肪率などを測定し、一回目の講座での測定結果と比較して、自身の体の状態を確認した。



右の写真は川内村で高齢者向けの体組成測定と運動指導を行った時のものです。

『耕作活動』

畑の土を掘り起こし、堆肥を混ぜたり畝を作ったりする作業から始め、自分たちが育てたい野菜の種や苗を植えて、観察や水やり・肥料をまくなどの作業を行い、出来た野菜の収穫をしています。収穫した野菜は、自分たちで調理して食べたり、一人暮らしをしている子は家に持ち帰ることで自分で買えないため畑の野菜を有効的に使って生活したりしています。また、母子生活支援施設で生活している子どもたちと一緒に耕作活動を行っています。一緒に野菜を1から育て調理するまでの工程を行うことで、子どもたち自身の野菜や生命の大切さなどの関心が高まること、野菜の好き嫌いを少しでもなくすこと、食べ物を大事にしようという気持ちが芽生えることなどを考えた関わりや取組みをしています。

下の写真は今年、育っている作物と収穫した作物です。

