

JISSEN

桜楓散歩会



創刊号

平成 23 年
10 月 1 日発行

実践女子学園 健康栄養科学研究所 プロジェクト 桜楓散歩会だより



創刊にあたっての ご挨拶

学校法人実践女子学園理事長
井原 徹

未曾有の東日本大震災の被災地、被災者に対して心よりお見舞い申し上げます。この震災で、人間はともに協力し、助けあうことの重要性を痛感いたしました。政治の力よりも、人々のボランティア活動が多くの方々の、明日への希望となり心身の糧となったことと思います。普段のコミュニティでの生活がいかに大切かを教えられました。

このような、現実社会の問題をいかに学び、どのように解決するか？それが大学としての学生に対する重要な課題の一つであります。本学のモットーは品格高雅にして自立自営し得る女性の育成であります。女性として優れた資質を得るため自らを啓発し、社会にでて積極的に貢献できる学生を育てることです。

本学園では、本年度から、学生の教育に資するために、学校、学部、学科及び教科等の枠を超えてプロジェクト研究を推進することを目的に研究所を設立いたしました。その中の一つが《健康栄養科学研究所》です。今回、《健康栄養科学研究所》が行う《桜楓散歩会》は学生の教育に資する研究の一環として、地域の方々が、いつまでも元気で、長生きしていただき、元気な街づくりをするための支援活動を、皆様と一体となって行うことを目的としております。当プロジェクトは、学生の参加も予定しております。授業だけでは会得できない、実践的な活動を通して、実社会で直面する多くの課題を地域の皆様と一緒に学生が学ぶ絶好の機会になるものと思います。学園として微力ではございますが、精一杯、地域の方々にお役にたてるよう、活動を進めていく所存であります。長い目で、この《桜楓散歩会》の活動をご支援いただき、お付き合いいただければ幸いです。



UR 都市機構
多摩平の森 自治会
会長 笹原 武志



桜楓散歩会で楽しく散歩しながら自分の体力を知ろう

去年の防災訓練の話。大地震の際、家族の安否確認を終えた家は玄関ノブにタオルを結ぶことを約束、役員がタオルの点検に廻っていた。同行していただいた実践女子大の山田先生が「住民の皆さんの体力が心配だな、二次災害が起こると困るな。」と心配された。山田先生の「年齢を重ねても運動することで筋力を鍛えることができる」という教で始まった桜楓散歩会。

やってみると筋力を高めることだけでなく、道すがらのたわいもない会話が実に楽しい。年を重ねるとなかなかできなかった友達ができる。女子大のスポーツ器具で汗を流した後は食堂で若い学生たちとドキドキしながら食事をする。気持ちは若返り、それらが科学的に記録され数字にあらわされる。ただなんとなくではなく数字に裏打ちされることは自信になる。多摩平の森に住む多くの高齢者が体力をつけ、自信に満ちた生活ができることを願っている。実践女子学園のご支援に心より感謝申し上げます。

1. 桜楓散歩会の目的

実践女子学園が積極的に生活支援活動を行い、
地域と一体となって元気な街づくりをすることを目的とします。



2. 事業活動

○スポーツ・身体活動の指導

下の写真は、現在参加されている方のスポーツ・身体活動の風景です。



○茶話会・食事会

(多摩平の森集会室での茶話会・大学での食事会など)



○救急法の指導 (AED の使用方法・救急法など)

○講演会 (実践女子大学の先生方の講演) 現在参加されている方の講演会風景写真



○多摩平の森住民の方の 事業活動への参加 「かき氷づくりのお手伝い」



3. からだとこころの支援活動



桜楓散歩会では適切な運動プログラムをアドバイスいたします。
 «これから運動しようと考えておられる方» «今行っている運動に悩んでおられる方、» «体力が不安になってこられた方» 是非、ご相談ください。
 桜楓散歩会では身体的生理的測定や心理調査を行い、心身・生活の質の向上を目指しています。

○現在参加されている方の体力測定風景



○現在参加されている方の運動能力テスト風景



○現在参加されている方の心理テスト

4. 実践女子学園健康栄養科学研究所スタッフの紹介

山田 茂 所長

専門 スポーツ栄養学
理学博士

趣味 テニス、読書、
卓球



松島 照彦 副所長

専門 臨床栄養学
医学博士

趣味 ヴァイオリン、
家庭菜園、
ジョギング



中川 靖枝 研究員

専門 栄養教育論
医学博士

趣味 カレイドスコープ、
茶道、テニス



佐藤 健 研究員

専門 人間工学
工学博士

趣味 釣り、
歌舞伎鑑賞



松浦 常夫 研究員

専門 交通心理学
人間科学博士

趣味 囲碁、
ハイキング、
読書（時代小説）



須賀 由紀子 研究員

専門 生活文化論

趣味 ジョギング、
音楽鑑賞、
野菜づくり



大橋 文 研究員

専門 スポーツ栄養学

趣味 生け花、散歩、
料理



野上 玲子 研究員

専門 スポーツ栄養学

趣味 サッカー、
アウトドア、
旅行



5. 学生スタッフの紹介

桜楓散歩会には活動と一緒に盛り上げてくれる学生スタッフ（大学院生も含む）が 10 名いますが、その中でも、専属で活動している学生 3 名を紹介します。これまでの活動の感想を聞きました。

（多摩平の方々との会話の中で）

- 多摩平の森に住む、「桜楓散歩会」参加者は、50 代から 80 代の方々がいます。自分のおじいちゃんやおばあちゃんとも毎日会わないのに、週三回一緒に散歩したり、運動できるのか、初めはとても心配でした。
- 今年の 4 月から「桜楓散歩会」がはじまりました。多摩平の森の「さくら集会所」に集合し、実践女子大学まで散歩コースを決めて歩く散歩の道中、いろいろなお話をします。散歩の途中で家々に咲いている草花の話。多摩平や日野の歴史についての話。戦争の話をして下さる方もいます。どの話も私たちが知らない話ばかりです。中でも一番多い話は、料理の話です。食生活科学科に所属する私たちは料理を作るのも食べるのも大好きで、料理の話は盛り上がります。
- 当初は、何を話していいかわからなかったのですが、回を重ねるごとに次第にお互い打ち解けて、私達から積極的に話かけたり、聞く姿勢を持つことを意識することで、いろいろな方の話を聞けるので、私達は参加者に教わりながら、「桜楓散歩会」を楽しんでいます。（管理栄養 4 年 岩田華苗）



（一緒に運動をする中で感じたこと）

- 参加者は、年齢では一括りできないほど、体力に差があることに驚きました。それまでの運動習慣や日常の行動によって、個人個人の体力レベルが全く違うとは想像もできないことでした。私たちが簡単にできると思う動作でも、参加者にとっては難しいと感じる方が多く、指導の仕方の難しさを感じました。また、歩くスピードは、人によって異なるので、先頭集団にペースを合わせたらいいのか、後方集団にペースを合わせたらいいのか、その配分はいつも悩むところです。さらに、ストレッチを教える際は、どのようにしたら分かりやすく伝えられるか、研究室のみんなに相談したり、時には被験者になってもらいながら、常に試行錯誤しています。そのような苦労を知ってでしょうか（？）参加者の方々は私たちのことをいつも暖かく見守って下さっているように感じます。そして私たちのことを「先生」と呼んでくれます。それが嬉しい。「先生」と呼んで頂けることで、自分たちも先生らしくしなければと思います。（食料科学 4 年 長濱華・管理栄養 4 年 岩本麻未）

6. 桜楓散歩会 今後の予定

○通常の活動 10 月・11 月・12 月の予定表

10 月

- 3 日 (月)・4 日 (火)・5 日 (水)
アンケート
場 所：さくら集会所 持ち物：ペン
 - 10 日 (月)・11 日 (火)・12 日 (水)
ぎんなん拾い、処理
場 所：実践女子大学
服 装：汚れても、水に濡れても良い格好
★雨天時はさくら集会所でストレッチ
 - 17 日 (月)・18 日 (火)
学食体験 ※11 時集合
場 所：実践女子大学
持ち物：500 円 (学食代)
 - 19 日 (水)
ノルディックウォーキングの講演会・講習会
場 所：さくら集会所
持ち物：飲み物、タオル
 - 24 日 (月)・25 日 (火)
ノルディックウォーキング
場 所：さくら集会所
持ち物：飲み物、タオル
 - 26 日 (水)
学食体験 ※11 時集合
場 所：実践女子大学
持ち物：500 円 (学食代)
 - 31 日 (月)
ストレッチ
場 所：実践女子大学 (卓球場)
持ち物：飲み物、タオル
- ★10 月 15 日は多摩平の森にて敬老を祝う会が開かれます。時間は11時から15時です！

11 月

- 1 日 (火)・2 日 (水)
ストレッチ
場 所：実践女子大学 (卓球場)
持ち物：飲み物、タオル
 - 7 日 (月)・8 日 (火)・9 日 (水)
ノルディックウォーキング
場 所：さくら集会所
持ち物：飲み物、タオル
 - 14 日 (月)
In body&体力測定の報告会
場 所：さくら集会所
持ち物：In body 検査結果表
 - 15 日 (火)・16 日 (水)
レクリエーション
場 所：実践女子大学 (卓球場)
持ち物：飲み物、タオル
 - 21 日 (月)・22 日 (火)・23 日 (水)
ノルディックウォーキング
場 所：さくら集会所
持ち物：飲み物、タオル
 - 28 日 (月)・29 日 (火)・30 日 (水)
卓球大会
場 所：実践女子大学 (卓球場)
持ち物：飲み物、タオル、室内履き
- ★12、13 日は実践女子大学で学園祭が開かれます！お散歩がてらお立ち寄り下さい。

12 月

- 5 日 (月)・6 日 (火)・7 日 (水)
ノルディックウォーキング
場 所：さくら集会所
持ち物：飲み物、タオル
- 12 日 (月)・13 日 (火)・14 日 (水)
19 日 (月)・20 日 (火)
筋力アップ運動
場 所：実践女子大学 (卓球場)
持ち物：飲み物、タオル
- 21 日 (水)
クリスマスパーティ ※10 時集合
場所：さくら集会所
- 26 日 (月)・27 日 (火)・28 日 (水)
ノルディックウォーキング
場 所：さくら集会所
持ち物：飲み物、タオル

月 集合時間：10 時
火 集合時間：11 時
水 集合時間：10 時

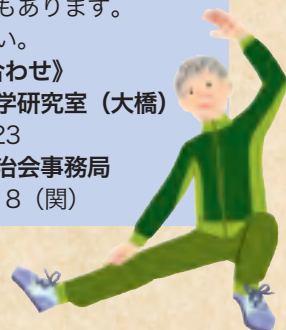
集合場所：さくら集会所

★変更する場合もあります。
ご了承ください。

《連絡先・問い合わせ》

●スポーツ栄養学研究室 (大橋)
042-585-8923

●多摩平の森自治会事務局
042-581-7318 (関)



○講演会と報告会

平成 23 年度講演会と講習会のご案内

- ◆開催日：10 月 19 日 (水) ◆時間：10 時～12 時
- ◆会場：UR 多摩平の森「さくら集会所」
- ◆講演：「ノルディックウォークのすすめ」
ー 20 世紀後半 機械化・省力化による筋活動 (からだ) への影響ー
講師 実践女子大学生生活環境学科准教授 佐藤 健
講演会のあとに講習会を行います。

平成 23 年度報告会のご案内

- ◆開催日：11 月 14 日 (月) ◆時間：10 時～12 時
- ◆会場：UR 多摩平の森「さくら集会所」
- ◆報告：「In body&体力測定の結果」
講師：実践女子大学食生活科学科教授 山田 茂
◆持ち物：In body 検査結果表

天候や学生の授業等で予定が変更になる場合があります。その際は参加なさっている方には電話等でご連絡いたします。

7. 連絡先

実践女子学園 健康栄養科学研究所 プロジェクト 桜楓散歩会

〒191-8510 東京都日野市大坂上 4-1-1

☎ 042-585-8923 FAX 042-585-8923 <http://www.jissen.ac.jp/kenkoeiyoukagaku> (作成中)

JISSEN

桜楓散歩会



2号

(新春号)

平成 24 年
1 月 1 日 発行

実践女子学園 健康栄養科学研究所 プロジェクト 桜楓散歩会だより



新年のご挨拶

実践女子学園
健康栄養科学研究所長
山田 茂

新年のご挨拶を申し上げます。

昨年は大変お世話になり、有り難うございました。この桜楓散歩会の活動は 4 月で 1 年を迎えます。大学の地域社会への貢献と教育の一環として始めたこの活動は、単なる大学からの知の発信や開放という言葉の概念内にあてはめることができないものを含有していることを知りました。一方的な大学からの社会への知の還元は自己満足に過ぎないと思いつつ、精一杯活動することで生まれるものがあると信じております。

これまでの活動で、私も学生も多くのことを学びました。3 カ月に一度、UR 多摩平の森公園住宅 1564 世帯の方々にリーフレットを配布し、参加を呼び掛け、体操・散歩や食事会、パーティーなどを、毎週 1-3 回、1 時間程度の活動を行って来て、この活動が、地域の活性化にどれだけ貢献しているのか、また参加者の生活にどれだけ役だっているのかわからないまま無我夢中でやって参りました。活動内容を学生同士が企画し、UR の参加者の方々に熱く見守られ、一生懸命やってきました。学生は参加者の名前を良く憶えており、誰々さんに励まされたことや、叱られたことなどをよく話してくれました。そのことが次の活動の励みになり、資料を集めたり、実技指導をお互い確認しあったりしておりました。それをみて、学生と UR の方との強い絆が生まれているのを強く私は感じました。この活動の中心的役割を果たした 4 年生はこの 3 月で卒業し、社会に巣立って行きます。UR の方々に優しく、丁寧にお付き合いいただいたことに心より感謝申し上げます。

今年からは 3 年生 (4 月からは 4 年生) が中心となって活動を行います。毎年毎年、新人が担当します。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



平成 23 年 11 月 21 日 (月) ~ 23 日 (水)
日野市豊田にある「黒川清流公園」にてノルディックウォークを行った風景写真

1. ノルディックウォークのすすめ

佐藤 健 (研究所スタッフ)



◎講演会と講習会

10 月 19 (水) 10 時から約 1 時間半にわたり、「ノルディックウォークのすすめ -20 世紀後半機械化・省力化による筋活動(からだ)への影響」というテーマで、前半に講演を行い、後半は外に出て実際にノルディックポールを持ちウォーキングの講習を行いました。「ノルディックウォークをやってみたかった!」「ポールを購入したい」「スキーのポールとノルディックウォーク用のポールの違いがわかった」「ノルディックウォークって楽しい!」などなど参加者から次々と感想や質問やご意見を浴びせられ、ノルディックウォークの巷での人気の高さと参加者の積極的な態度に触れることができたのは私にとって嬉しい体験でした。ノルディックウォークは、上半身の筋肉を活動させるとともに適正な長さのポールを持つことにより背筋が伸びて歩行姿勢が改善します。そのため、歩幅は広がり歩行速度が速まります。ノルディックウォークは両手にポールを持ち、歩行時には 4 足歩行となる



るので、身体の 90 パーセントを活用する全身運動となり消費カロリーはアップするのですが、一方で両足(特に腰、膝、足首や関節等)にかかる負担は逆に大きく軽減できます。最近では衰えた筋肉を向上させる為のリハビリでの活用や病床から離床される際の安全確保や転倒予防、また股関節の屈曲拘縮が改善することにも効用があるといわれ、生活意欲の向上や健康増進に役立つことがこれまでの研究からわかってきています。ぜひ、今後ともノルディックウォークに慣れ楽しんでいただければ幸いです。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



2. In body&体力測定の結果報告

山田 茂 (研究所スタッフ)



◎講演会と講習会

桜楓散歩会では定期的に参加者の希望により体力測定を行っています。これまでの報告では、60 歳以降循環系・免疫系など生体機能は急激に低下し、これにともない運動機能・体力も著しく低下します。しかしながら生体機能低下の原因は不明なところが多くいまだ明らかになっていません。定年退職にともなう日常活動の低下・栄養不足・運動不足・加齢などさまざまな要因が指摘されています。定年後、生活環境が大きく変わり、家に閉じこもる生活が続く、運動機能や体力低下の原因として考えられています。そこで、当会では、その実態を把握するために体力測定と身体組成計測と心理的テストを行いました。その一部の結果を示したのが表 1. と表 2. です。握力・背筋力など筋力への効果は確実に向上し、高齢者においても日常生活をちょっと変えることで改善することがわかります。また全身持久力も改善します。また心理的自己効力感も増強するが明らかになりました。

従って日頃、ちょっとした時間、桜楓散歩会に参加されたことによって身体は約半年間で鍛えられ、心理的にも達成感が湧いてきます。これから参加なさる方も一度体力や体組成などを測定してはいかがでしょうか? お待ちしております。

表 1. 握力 (筋力)

▶物を掴む力をみる指標となります。握力が低いと…
重い荷物が持てないなど物を保持する力が低下し日常生活にも影響します。

	全国平均	入会時	5ヶ月後
男性 75 歳以上	34.3kg	32.5±5.6kg	36.6±5.6kg
女性 70-74 歳	23.6kg	21.7±2.5kg	22.4±5.3kg
女性 75 歳以上	22.1kg	19.9±2.8kg	20.2±2.8kg

表 2. 上体起こし (筋持久力)

▶腹筋や背筋の指標となります。
腹筋や背筋が低下すると…
姿勢の保持が困難になります。

	全国平均	入会時	5ヶ月後
男性 75 歳以上	10.4 回	8.3±7.6 回	13.5±3.5 回
女性 70-74 歳	7.0 回	4.5±5.2 回	6.9± 7 回
女性 75 歳以上	5.9 回	2.8±4.3 回	4.6±5.2 回



3. 事業活動

○銀杏ひろい 銀杏拾い風景写真



平成 23 年 10 月 10 日 (月) ~ 12 日 (水)
銀杏拾い風景写真



○食事会・鑑賞会 (大学での食事会・ 香雪記念館での 美術鑑賞など)



平成 23 年 10 月 17 日 (月)・18 日 (火)・26 日 (水) 学食体験時の写真



平成 23 年
10 月 17 日 (月)・18 日 (火)
(学食体験後香雪記念館
にて「源氏物語の転生
-さまざまな形と姿をもと
めて-」を見学時の写真)

○クリスマスパーティー クリスマスパーティー風景写真



平成 23 年 12 月 21 日 (水)
クリスマスパーティー
を開催したときの写真



© 牧野 誠



© 牧野 誠



○多摩平の森住民の方の 事業活動への参加 (敬老を祝う会のお手伝い)



平成 23 年 10 月 15 日多摩平の森にて敬老を祝う会
が開かれ、配膳等お手伝いしたときの写真

4. 学生スタッフより

一年間お世話になって (4 年生)



岩田 華苗
生活科学部
食生活科学科
管理栄養士専攻

はじめは分からない事ばかりで不安や緊張の連続でしたが、回を重ねるごとに皆さんが親しく話しかけてくださったり、毎週の活動を楽しみにしてくださっていることを知り、とても嬉しかったです。そうした皆さんとの関わりこそが、私たちの活力でもあり、もっと楽しんでもらえるように頑張ろうと思えました。参加者同士や、参加者と学生・大学との交流をこれからも大切にして、活気のある会にしていって欲しいです。



岩本 麻未
生活科学部
食生活科学科
管理栄養士専攻

スタート時は、参加者がどのくらい集まるのか、どういった方達がいらっしゃるのか、どんな活動になっていくのか、すごく不安でした。けれど今では毎月の活動内容を考えたり、参加者の方達とお話したり、一緒に体操やストレッチするのが楽しかったです。みなさんの前に立って体操やストレッチの指導をするのは初めてで、至らない所も多かったと思いますが、とても良い経験ができてよかったです。一年弱でしたがありがとうございました。



長濱 華
生活科学部
食生活科学科
食物科学専攻

初めて参加者のみなさんに会った時、なかなかお年寄りの方と触れ合う機会がなかった私はどのように話しかけていいかわかりませんでした。しかし、一緒に運動をしていくことで心が打ち解けていきたくさんのお話ができるようになりました。そして参加者のみなさんに会うのが楽しみになりました。これからもこの会が良いものになるように後輩と力を合わせて頑張っていきたいです。

今年からの
スタッフです (3 年生)
よろしくお願いします。



5. 桜楓散歩会 今後の予定

○通常の活動 1 月・2 月・3 月の予定表

1 月

- 10 日 (火)・11 日 (水)
ノルディックウォーキング
場 所：さくら集会所
持ち物：飲み物、タオル
- 16 日 (月)・17 日 (火)・18 日 (水)
学食体験 ※11 時集合
場 所：実践女子大学
持ち物：500 円 (学食代)
- 23 日 (月)・24 日 (火)・25 日 (水)
ノルディックウォーキング
場 所：さくら集会所
持ち物：飲み物、タオル
- 30 日 (月)・31 日 (火)
ストレッチ
場 所：実践女子大学 (卓球場)
持ち物：飲み物、タオル

月 集合時間：10 時 集合場所：さくら集会所
火 集合時間：11 時
水 集合時間：10 時

★あくまでも予定ですので、今後変更
する場合があります。ご了承ください。
《連絡先・問い合わせ》
●スポーツ栄養学研究室 (大橋)
042-585-8923
●多摩平の森自治会事務局 (関)
042-581-7318

2 月

- 1 日 (水)
ストレッチ
場 所：実践女子大学 (卓球場)
持ち物：飲み物、タオル
- 6 日 (月)・7 日 (火)・8 日 (水)
ノルディックウォーキング
場 所：さくら集会所
持ち物：飲み物、タオル
- 13 日 (月)
ストレッチ
場 所：実践女子大学 (卓球場)
持ち物：飲み物、タオル
- 14 日 (火)
イベント
場 所：未定
持ち物：未定
- 15 日 (水)
ストレッチ
場 所：実践女子大学 (卓球場)
持ち物：飲み物、タオル
- 20 日 (月)・21 日 (火)・22 日 (水)
レクリエーション
場 所：実践女子大学
持ち物：飲み物、タオル
- 27 日 (月)・28 日 (火)・29 日 (水)
ノルディックウォーキング
場 所：さくら集会所
持ち物：飲み物、タオル

3 月

- 5 日 (月)・6 日 (火)・7 日 (水)
卓球大会
場 所：実践女子大学 (卓球場)
持ち物：飲み物、タオル、室内履き
- 12 日 (月)・13 日 (火)・14 日 (水)
ストレッチ
場 所：実践女子大学 (卓球場)
持ち物：飲み物、タオル
- 19 日 (月)
ノルディックウォーキング
場 所：さくら集会所
持ち物：飲み物、タオル
- 20 日 (火)
4 年生の卒業式
- 21 日 (水)
ノルディックウォーキング
場 所：さくら集会所
持ち物：飲み物、タオル
- 26 日 (月)・27 日 (火)・28 日 (水)
お花見

○講演会開催のご案内

第一回実践女子学園 健康栄養科学研究所公開講演会

テーマ：

大学の社会貢献としての 地域活動

- ◆開催日：平成 24 年 3 月 24 日
- ◆時 間：13 時 00 分～17 時 40 分
- ◆場 所：実践女子大学香雪記念館

司 会 実践女子大学生生活科学部生活環境学科 准教授 佐藤 健
開会の挨拶 学校法人実践女子学園理事長 井原 徹

基調講演：「我が国のスポーツ行政の動向～大学による地域貢献～」13:10～14:10
講演者：文部科学省スポーツ・青少年局 スポーツ振興課 スポーツ連帯室長 森岡裕策

I. 講演 14:10～15:10

- 日野市高齢者見守り支援ネットワークについて (1 時間)
日野市役所健康福祉部高齢福祉課長 大島 康二

II. 桜楓散歩会活動報告 15:10～15:40

- 活動内容の紹介と体力測定の結果報告 (30 分)
実践女子大学生生活科学部食生活科学科 教授 山田 茂

III. 教育講演 15:40～17:40

- 高齢歩行者の交通安全 (1 時間)
実践女子大学人間社会学部現代社会学科 教授 松浦 常夫 (予定)
- メタボリックシンドローム (肥満と血圧、血糖、血清脂質) (1 時間)
実践女子大学生生活科学部食生活科学科 教授 松島 照彦

閉会の挨拶 実践女子大学生生活科学部食生活科学科 教授
実践女子学園健康栄養科学研究所 所長 山田 茂

天候や学生の授業等で予定が変更になる場合があります。その際は参加なさっている方には電話等でご連絡いたします。

6. 連絡先

実践女子学園 健康栄養科学研究所 プロジェクト 桜楓散歩会
〒191-8510 東京都日野市大坂上 4-1-1
☎ 042-585-8923 <http://www.jissen.ac.jp/kenkoeiyoukagaku>

表紙の写真とクリスマス会の写真 (2 枚) は、桜楓散歩会会員の牧野誠さんによって撮影されたものです。



JISSEN

桜楓散歩会



3号

平成 24 年
4 月 1 日 発行

実践女子学園 健康栄養科学研究所 プロジェクト 桜楓散歩会だより



平成 24 年 1 月 11 日 (水) ユニフォームを着てダンベル体操した時の写真

©牧野 誠



UR多摩平の森の食環境づくり

実践女子学園 健康栄養科学研究所所員 中川 靖枝

桜楓散歩会発足 1 年経過、光り輝く桜の春が到来し、会員の皆様には古くて新しいことへの挑戦の楽しみが、また始まります。これまで、会員は楓の落葉以降に、ある種の生物の冬眠に相当する休止行動に陥ることもなく、研究所のプログラムに自ら積極的な取り組みをしてきました。多摩平の森のコミュニティにおける身体活動の当初の狙いは、アスリートのトレーニングと異なり、高齢社会の永遠の課題である「閉じこもり予防」にあります。このコミュニティの営みにおける大切な近隣住民同士の親しい触れ合いには、きっかけとなる魅力的な身体活動プログラムが「居室から屋外へ一歩」の踏み出しに大いに寄与しつつあります。

一方、健康づくりの基盤が、日々の望ましい食生活にあることを知らないという人は少ないでしょう。しかし、毎年実施されている国民健康・栄養調査結果に見られるように国民の食の営みに

関わる様々な問題は、容易に改善しません。そのため「健康づくりのための食環境整備 (2004 年)」ということが注目されるようになりました。「食環境」とはあまり耳慣れない言葉ですが、「食物へのアクセス」と「情報へのアクセス」に大別され、両者は統合して捉えると定義されています。具体的には、前者では食物の生産・加工・流通・提供システムの整備をし、後者は情報システムを整備することにより、一人ひとりが「より健康的な食物摂取を可能にする」ことを目指しています。換言すれば、個々人の望ましい食の営みの実現には、食物の提供のあり方 (生産者) や、食物の選択の仕方 (消費者) を支援するための食環境づくりを推進する必要があるという訳です。多摩平の森の食環境づくりは、このプロジェクトの開始以前に先駆的なスタートをしています。健康的な食物と適切な情報入手しやすい教室の展開にも、種々な形式で取り組みます。

1. 第一回実践女子学園 健康栄養科学研究所公開講演会報告

山田 茂 (研究所スタッフ) 平成 24 年 3 月 24 日 (土)

桜楓散歩会がスタートして 1 年になります。この 1 年間の活動を反省し、これからの桜楓散歩会の活動を考える上で、この講習会を開催致しました。講演会は生活科学部生活環境学科 佐藤健准教授の司会で始まりました。この講演会のはじめに本学園 井原徹理事長より開会の挨拶があり、具体的な学際的な研究活動の必要性和学生の多様化に伴う、教育と研究活動の在り方に言及され、健康栄養科学研究所の活動に期待する旨のお話がありました。来賓として文部科学省スポーツ・青少年局スポーツ振興課スポーツ連帯室 森岡裕策室長より「我が国のスポーツ行政の動向～大学による地域貢献～」について基調講演をしていただきました。講演者として日野市役所健康福祉部高齢福祉課 小磯弘美課長には「日野市高齢者見守り支援ネットワークについて」でご講演いただきました。私の方からは桜楓散歩会の設立経過とこれまでの活動内容について報告致しました。さらに、教育講演では、最初に医師で本大学生生活科学部食生活科学科 松島照彦教授から「メタボリックシンドローム（肥満と血圧、血糖、血清脂質）」についてご講演いただきました。次に、本大学人間社会学部現代社会学科 松浦常夫教授には「高齢歩行者の交通安全」についてご講演いただきました。今回の公開講演には 100 人程度の方々に参加され、桜楓散歩会の多くの方々にご参加いただきました。講演者の方々に貴重なご講演を賜りました。心より御礼申し上げます。



桜楓散歩会の会員の方々に御参加いただきました。

©牧野 誠



©牧野 誠

学校法人実践
女子学園 井
原徹理事長より
ご挨拶がありました。



©牧野 誠

文部科学省スポーツ・
青少年局スポーツ振興
課スポーツ連帯室 森
岡裕策室長より基調講
演をしていただきました。



©牧野 誠

日野市役所健康
福祉部高齢福祉
課 小磯弘美課
長よりご講演い
ただきました。

2. ノルディックウォーク実技講習会 佐藤 健 (研究所スタッフ)

前回 (10 月 19 日水曜日) の講演会と講習会に参加できなかった方や、新しい会員の方々からのノルディックウォーク実技講習会のご希望をいただき、再度 2 月 8 日 (水) 実技講習会を行いました。寒い日でしたが、20 名ほどご参加下さいました。そこで、歩行の注意やストックの使い方について以下のようなお話をさせていただきました。また、服装や持ち物についてもご参考までに写真を掲載致します。安全に気をつけ、ノルディックウォークを楽しんでいただければと思います。



歩行中の注意点

1. 踵で着地して足先に負担を掛けないように歩く。
2. 速足にならないよう、歩幅が広くなりすぎないようにゆっくり歩く。
3. 目線は少し上に、遠くを見つめ、体を直立させた良い姿勢で歩く。
4. 肩を前後に大きく振り出すように努めて歩く。
5. 歩数計などでどれくらい歩いたか確認する。(歩きすぎないこと)

ストックの使い方

1. ストックは原則としてストックを体の前にして
ディフェンシブ・Walk で歩く。(Japanese スタイル)
2. ストックは**バランス**をとるために使う。
3. ストックに体重を掛けるのではなく**タッチセンサー**として使う。
4. ストックは**軽く握り**、**親指を調節**して歩く。
5. 交互に**肩を前方**に出し、肩に応じてストックをつく。
6. ストックは前方で少し**外方向**に振りだしてつく。
7. ストックが**足に絡まない**ように練習してから歩く。

ローマ
コロッセオで見かけた
ドイツからの観光客

バックバック
(リュック)

万歩計

ウォーキングに適した
靴、靴下
サンダルは NG です

冬は手袋

ボール
ストック

気候や道路
状況によっては
長袖、長ズボン



3. 事業活動報告

○ノルディックウォーク

平成 24 年 1 月 12 日 (水) 黒川清流公園にて
ノルディックウォークしている時の写真



© 牧野 誠

○バレンタインのイベント

平成 24 年
2 月 14 日 (火)
バレンタイン
パーティーを
開催した時の写真



© 牧野 誠



© 牧野 誠

○卒業式

平成 24 年 3 月
20 日 (火) 卒業式
に UR 多摩平の森
の方々と記念撮影
した時の写真。



© 牧野 誠

4. 実践女子学園 健康栄養科学研究所 新スタッフの紹介

辛島 順子

【専門】 臨床栄養学、
健康心理学修士

【趣味】 愛犬と旅行、
ジョギング

【自己紹介】 実践女子大学
を卒業後、食品会社の研究
開発職、総合病院の管理栄養士職を経て、
2011 年 4 月より実践女子大学に着任しまし
た。管理栄養士として「食生活・栄養・心身
の健康」について皆さんとともに学び、考え、
生涯を通じた健康づくりを目指した活動をさ
せていただきます。よろしくお願い致します。



5. 学生スタッフより 新 4 年生の抱負

先輩方で卒業おめでとうございます。先輩方からは、桜楓
散歩会のプロジェクトを進める上で会員の方々とのお話の仕
方、運動指導やイベントの企画立案、論文のまとめ方などを教わりました。桜楓散歩会の会員の方々からは、
会話の中や日々の活動を通して学ぶことが多くあります。活動日以外にも UR 多摩平の森の集会所で一緒に桜
餅やイチゴ大福を作ったり、卒業式や卒論発表会まで来て下さり、いつも温かく私達のことを見守り、大事に
して下さいていることに感謝しております。私達はこの桜楓散歩会の活動を通して、これからは自分から物事
を提案し行動しなければならないと感じています。通常、学校では先生方から講義を受講し、課題も先生
方からテーマを与えられて調べ物をするのが一般的ですが、ゼミ（桜楓散歩会の活動）は、課題やテー
マすら自分自身で見つけなければなりません。そのためには背景や根拠を探るため、沢山の論文を読まなけれ
ばなりません。また、その課題に向けてどのように解決していくのか、プロセスを含めて自分で主体的に考え、
行動していくことが求められています。現在、UR 多摩平の森ではほぼ半数近くが 65 歳以上の団地です。高齢
者を対象とした先行研究からも高齢者の諸問題（先輩方の研究では、体力の低下、うつ度が高くなること、出
来るという自信を表わす自己効力感が低下することなど）が挙げられており、先輩方はそれらを検証し、解決
策を探ることを試みました。私達も先輩方のような発表ができるよう、活動を引継ぎ発展させていきたいと思っ
ています。日々失敗や反省の連続ですが、皆さんの意見をお聞きしながら桜楓散歩会の皆さんと一緒に楽しい
活動が出来るように、積極的にチャレンジしていきたいと思っています。



滝澤舞・奥秋宏美・小野詩織・塚原美希子

特別寄稿

ユリの木クッキングからさくらクッキングへ UR 多摩平の森のたのしいお料理教室

神奈川工科大学応用バイオ科学部栄養生命科学科 原島恵美子

多摩平の森自治会とのお付き合いは、本年 6 月で満 6 年を迎えます。これまでの私の活動は、健康づく
りの計画モデルであるプリシード・プロシードモデルにより、住民の皆さんが主観的な課題としてとらえて
いる「閉じこもり」を客観的に評価し、その一次予防プログラムを立案することから始まりました。それは
参与観察によるアセスメントから始め、立案・実施までの 2 年半の間に約 130 回、毎週団地に通り親密な
関係が形成されることになりました。プログラムの最終目標は、「住み慣れた環境で、自ら健康で生きがい
を持って安心して生活を送ることができる」です。その実現に向けては、マネジメントサイクルの中で教育的
戦略として栄養教室・介護予防教室を開き、環境整備として料理教室や談話室“よりみちさくら”などの
相互の関連付けに腐心してきました。

料理教室の本格的な活動は、第 3 期建て替えが完了した 2008 年のさくら集会所からとなりますが、前年
2 月にユリの木集会所“母と子の集い”の中で参加者の要望に応じて開いたお菓子教室が好評で、同年 7 月
に“ユリの木クッキング”が誕生しました。教室は、本年 2 月で通算 47 回開催、延べ参加人数 879 名とな
りました。住民の主体的な参加をめざした健康づくりプログラムは、計画から実施にいたるまで自治会の事
務局が中心となり、住民の皆さんが自主的に参加する地域づくりへと発展しています。料理教室“さくらク
ッキング”では、家庭にある食材を使って、簡単に出来る料理や電子レンジを活用した調理法などを紹介して
います。専門的知識の伝達というよりは、皆さんの食生活に役立つ内容を心掛け、皆でワイワイ集まりお菓子
を作ったり、一緒に楽しみながら食事をすることに重点を置いています。参加者が教室で習ったお菓子や料
理を家庭や周囲の人に広め、自治会運営の喫茶室のランチやティータイムに提供できた時などに、参加者の
達成感や生きがいの一助になればという願いとともに自身の研鑽に永々と講師役を務めて続けております。



2 月 16 (水) 13:30 ~ 15:00
さくらクッキング時の写真

6. 桜楓散歩会 今後の予定

○通常の活動 1 月・2 月・3 月の予定表

4 月

- 2 日 (月)・3 日 (火)・4 日 (水)
ゴルフ
場 所：実践女子大学 (グラウンド)
持ち物：飲み物、タオル
- 9 日 (月)・10 日 (火)・11 日 (水)
ノルディックウォーキング
場 所：さくら集会所
持ち物：飲み物、タオル
- 16 日 (月)・17 日 (火)・18 日 (水)
ストレッチ
場 所：実践女子大学 (卓球場)
持ち物：飲み物、タオル
- 23 日 (月)・24 日 (火)・25 日 (水)
ノルディックウォーキング+運動
場 所：さくら集会所
持ち物：飲み物、タオル
- 30 日 (月)
ストレッチ
場 所：実践女子大学 (卓球場)
持ち物：飲み物、タオル

5 月

- 1 日 (火)・2 日 (水)
ストレッチ
場 所：実践女子大学 (卓球場)
持ち物：飲み物、タオル
- 7 日 (月)・8 日 (火)・9 日 (水)
ノルディックウォーキング
場 所：さくら集会所
持ち物：飲み物、タオル
- 14 日 (月)・15 日 (火)・16 日 (水)
体力測定
場 所：実践女子大学 (卓球場)
持ち物：飲み物、タオル、上履
- 21 日 (月)・22 日 (火)・23 日 (水)
ノルディックウォーキング
場 所：さくら集会所
持ち物：飲み物、タオル
- 28 日 (月)・29 日 (火)・30 日 (水)
In&body 測定・アンケート調査 (予定)
場 所：未定
持ち物：上履

6 月

- 4 日 (月)・5 日 (火)・6 日 (水)
バドミントン
場 所：実践女子大学 (グラウンド)
持ち物：飲み物、タオル
- 11 日 (月)・12 日 (火)・13 日 (水)
ノルディックウォーキング
場 所：さくら集会所
持ち物：飲み物、タオル
- 18 日 (月)
学食体験 ※11 時集合
場 所：実践女子大学 (カルパーラ)
持ち物：食事代 (500 円)
- 19 日 (火)
卓球大会
場 所：実践女子大学 (卓球場)
持ち物：飲み物、タオル、上履
- 20 日 (水)
フリスビー
場 所：実践女子大学 (グラウンド)
持ち物：飲み物、タオル
- 25 日 (月)・26 日 (火)・27 日 (水)
ノルディックウォーキング+運動
場 所：さくら集会所
持ち物：飲み物、タオル

月 集合時間 10 時 ※火曜日は集合時
火 集合時間 10 時 間が 10 時から
水 集合時間 10 時 に変更になりました。

集合場所：さくら集会所

★あくまでも予定ですので、今後変更する場合があります。
ご了承ください。

《連絡先・問い合わせ》

- スポーツ栄養学研究室 (大橋) 042-585-8923
- 多摩平の森自治会事務局 (関) 042-581-7318

○報告会のご案内

平成 24 年度前期報告会のご案内

- ◆開催日：6 月 28 日 (木)
- ◆時 間：11 時 ~ 12 時 30 分
- ◆場 所：UR 多摩平の森「さくら集会所」

「In body&体力測定の結果」

- 講師：実践女子大学食生活科学科 教授 山田 茂
- ◆持ち物：In body 検査結果

天候や学生の授業等で予定が変更になる場合があります。その際は参加なさっている方には電話等でご連絡いたします。



7. 連絡先

実践女子大学健康栄養科学研究所 プロジェクト 桜楓散歩会

〒191-8510 東京都日野市大坂上 4-1-1

☎ 042-585-8923

<http://www.jissen.ac.jp/kenkoeiyoukagak>

編集後記

原島恵美子先生は実践女子大学で博士号を取得され、現在は、神奈川工科大学応用バイオ科学部栄養生命科学科で教鞭を執られています。大学院生の時から、中川靖枝教授のご指導の下で、UR の住民の皆様と活動を共になさって来られ、住民の方々との深い信頼関係を築いて来られました。桜楓散歩会がお誘いを受け、現在、活動できているのは、原島先生の地道なボランティア活動のお陰です。このリーフレットは基本的に会員の活動を取り上げ、報告するものですが、敢えて、感謝を込めて先生をご紹介させていただくため、ご寄稿頂きました。

○通常の活動 7 月・8 月・9 月 の予定表

7 月

2 日 (月)・3 日 (火)・4 日 (水)

踏み竹体操

場 所：実践女子大学卓球場
持ち物：飲み物、タオル

9 日 (月)・10 日 (火)・11 日 (水)

ノルディックウォーキング

場 所：さくら集会所
持ち物：飲み物、タオル

16 日 (月)・17 日 (火)・18 日 (水)

学食体験 ※11 時集合

場 所：実践女子大学
持ち物：500 円 (学食代)

23 日 (月)・24 日 (火)

ストレッチ

場 所：ユリの木集会所※
持ち物：飲み物、タオル、中履き

30 日 (月)

タオル体操

場 所：実践女子大学 (卓球場)
持ち物：飲み物、中履き、体操用タオル※23 日運動場所はユリの木集会所ですが、
集合場所はさくら集会所です。

8 月

7 日 (火)

椅子を使ったストレッチ

場 所：さくら集会所
持ち物：飲み物、中履き、タオル

27 日 (月)

ストレッチ

場 所：さくら集会所
持ち物：飲み物、中履き、タオル※8 月中は熱中症が心配されますので、
活動を週一回とします。※25 日 (土) は、多摩平の森にて夕涼み会が
あります。

月 集合時間 10 時

火 集合時間 10 時

水 集合時間 10 時

集合場所：

さくら集会所

《連絡先・問い合わせ》

●スポーツ栄養学研究室 (大橋)

042-585-8923

●多摩平の森自治会事務局 (関)

042-581-7318

9 月

3 日 (月)

散歩

場 所：黒川清流公園周辺
持ち物：飲み物、タオル

10 日 (月)

InBody 測定

場 所：実践女子大学
持ち物：飲み物、タオル、中履き

11 日 (火)・12 日 (水)・17 日 (月)

フリスビー

場 所：実践女子大学 (グラウンド)
持ち物：飲み物、タオル

18 日 (火)・19 日 (水)

InBody 測定

場 所：実践女子大学
持ち物：飲み物、タオル、中履き

24 日 (月)・25 日 (火)・26 日 (水)

体力測定

場 所：実践女子大学 (卓球場)
持ち物：飲み物、タオル、上履き※InBody 測定は10、18、19日の3日間で実施
します。都合のよい日に是非お越しください。※9 月は InBody 測定や体力測定など活動時間が
長引くことがあります。ご了承ください。※体力測定を行うため24 (月)・25 (火)・26 (水)
の中の 1 日はできるだけ参加してください。

★あくまでも予定ですので、天候により活動内容、場所を今後変更する場合があります。ご了承ください。

○講演会開催のご案内

第二回
実践女子学園
健康栄養
科学研究所
公開講演会◆開催日：10 月 20 日 (土)
◆時 間：9 時～12 時 30 分
◆場 所：本館 441 視聴覚教室
◆交通機関：JR 日野駅下車 徒歩 12～15 分
◆参 加 費：無料
◆予 約：不要司会
開会の挨拶 実践女子大学 人間社会学部 現代社会学科 教授 松浦 常夫
実践女子大学 生活科学部 食生活科学科 教授 中川 靖枝教養教育講演 江戸の食文化を現代に見る
実践女子大学 生活科学部 食生活科学科 教授 大久保 洋子

シンポジウムテーマ 高齢者の生活スタイルと食と運動

1. 演題 人生 80 年時代のライフスタイル
実践女子大学 生活科学部 生活文化学科 准教授 須賀 由紀子2. 演題 高齢者の健康と食生活
実践女子大学 生活科学部 食生活科学科 助教 辛島 順子3. 演題 高齢者の生活スタイルと食と運動
実践女子大学 生活科学部 生活環境学科 准教授 佐藤 健閉会の挨拶 実践女子大学生活科学部食生活科学科
教授／実践女子学園健康栄養科学研究所 所長 山田 茂連絡先：実践女子学園 健康栄養科学研究所 プロジェクト 桜楓散歩会 大橋
住 所：〒191-8510 東京都日野市大坂上 4-1-1 電 話：042-585-8923

天候や学生の授業等で予定が変更になる場合があります。その際は参加なさっている方には電話等でご連絡いたします。

5. 連絡先

実践女子大学 健康栄養科学研究所プロジェクト 桜楓散歩会

〒191-8510 東京都日野市大坂上 4-1-1 ☎042-585-8923 <http://www.jissen.ac.jp/kenkoeiyoukagak>JISSEN
桜楓散歩会

4 号

平成 24 年
7 月 1 日 発行

実践女子学園 健康栄養科学研究所 プロジェクト 桜楓散歩会だより

平成 24 年 3 月 28 日
日野市中央公園広場にて準備体操中の写真

体を動かし健康寿命を伸ばす～桜楓散歩会 2 年目の活動

実践女子学園 健康栄養科学研究所副所長 松島 照彦

桜楓散歩会も 2 年目の夏に入ろうとしています。UR 多摩平の森
の方々を中心とした皆様のご参加のおかげで、少しずつ活動の輪
が広がってきています。少子高齢化社会を迎え、熟年、高齢の方々の健康が益々大事に
なってきます。日本の平均寿命は 86 歳、79 歳ですが、いわゆる
健康寿命はそれより 6～8 年短く、78 歳、72 歳とされています。
寿命はあるけれども、数年間は寝たきりや不自由な生活を送って
いるということです。政府は以前は「がん撲滅」と言って、がんの早期発見、早期治
療に力を置いてきました。しかし近年は、「メタボ、メタボ」と言っ
て、生活習慣病の予防に施策の軸を移しています。これはメタボ
リック・シンドロームから始まって、脳卒中や心臓病を起こし、
結局寝たきりになってしまっ、本人も家族も大変だし、医療費
がかかる一番の原因になって居からです。さらに最近は「ロコ
モティブ・シンドローム」と言って、運動器の障害による、身体機能の低下と要介護状態のリスクが問題になり、政府もそれに力を
入れようとしています。まだあまり有名な言葉にはなっていません
が。その内「メタボ」と同様に「ロコモ」も一般の方々にも広く知
られる様になると思います。元気に身体活動をして健康を保つ。体を動かすこと自体、楽しい
ことです。桜楓散歩会はまさにこの「ロコモ」予防の先駆けとも言
える活動といえるのではないのでしょうか。2 月の卒業論文の発表会の時には桜楓散歩会の皆様もたくさん来
て頂き有り難うございました。あれほど多くの方々にご来場頂ける
とは思ってもおりませんでした。皆様方に来て頂いたことが学生
達にとって大きな励みとなり、皆様のもとでの活動が学生達にと
っても大きな果実となったことをお見せすることができ嬉しく思っ
ております。今年度も学生達は教員ともどもこの活動のお手伝いをし
参加させて頂くことを通じて、学校では得られない多くのことを学
ばせて頂くことと思います。

1. InBody&体力測定の結果



山田 茂（研究所スタッフ）
平成 24 年 6 月 28 日（木）



サルコペニアはトレーニングによって回復する！？

一般に加齢とともに骨格筋組織の変性や構造上の異変が観察されます。その結果筋力が低下します。このような形態的・機能的変化が加齢に伴って起こることをサルコペニアと呼んでいます。

70歳以下の高齢者の13-24%、80歳以上では50%以上に、サルコペニアを認めるという報告があります。四肢体幹の筋肉、嚥下筋、呼吸筋のサルコペニアが進めば、それぞれ寝たきり、嚥下障害、呼吸障害などの原因になります。寝たきりになれば、身体が動くことができないだけでなくADLやQOLの低下を生みます。

一般的にサルコペニアにより転倒や転落の機会が増えると考えられます。その結果、骨折を来すと、手足や身体を動かすことが制限されサルコペニアが進行します。さらに、手足や身体を動かすことが制限されるため、エネルギー消費が減少し、摂食能力の低下、低栄養の進行、蛋白合成の障害を来し、サルコペニアはさらに進行します。低栄養の結果、体内のアミノ酸プールの減少により、病気や外傷などで蛋白必要量が増加した場合の対応能が低下します。そのため病的状態からの回復が遅延し、サルコペニアはますます進行すると考えられています。

サルコペニアの改善策としては、筋力トレーニングが最も有効です。活動に関連したサルコペニアでは、不要な安静や禁食を避け、少しでも早く離床や経口摂取を行うことが大切です。栄養に関連したサルコペニアの治療に必要なのは、適切な栄養管理です。筋肉量が少ないからといって栄養を考慮せず筋力トレーニングを行っても、効果はありません。疾患に関連したサルコペニアにおいては、原疾患が侵襲、悪液質、神経筋疾患のいずれでも、まずその治療が必要です。従って、適切な栄養管理と筋肉トレーニングが大切です。栄養障害を認める患者では、栄養管理と筋肉トレーニングとを併用することで、ADLやQOLの向上をより期待できます。先日、会員の方々には活動を始めてから1年後の体力や体組成の結果についてご報告させていただきました。体力は入会時よりも徐々に上がっており幾分安心しております。これまでのヒトの生理的機能は60歳以降急激に低下することが報告されています。これは一般に加齢現象として理解されていますが、今回のデータを見る限り、今までの説を変えるような知見です。少なくとも体力の中でも筋力は75歳を超えても生理機能を維持あるいは増進することが可能であるということです。また、筋量も増えていることが判明しました。

サルコペニアの改善計画は高齢者の健康な生活を考える国家的重要な課題であると考えます。運動だけ、或いは、栄養だけでは決して改善しません。スポーツ栄養学的視点で取り組む必要があります。これからも、多摩平の森の高齢者の方々が日常生活を健康で楽しく過ごせるように実践女子学園として出来る限り応援したいと思います。



表1 握力（筋力）

▶ 物を握む力をみる指標となります。
▶ 握力が低いと…
重い荷物が持てないなど物を保持する力が低下し日常生活にも影響します。

	桜楓散歩会平均 (平成 23 年 5 月)	桜楓散歩会平均 (平成 24 年 5 月)
男性 75 歳以上	32.5±5.6kg (n=2)	33.1±4.8kg (n=4)
女性 70-74 歳	21.7±2.5 kg (n=9)	22.0±3.7kg (n=4)
女性 75 歳以上	19.9±2.8kg (n=19)	19.6±3.4kg (n=16)

表2 上体起こし（筋持久力）

▶ 腹筋や背筋の指標となります。
▶ 腹筋や背筋が低下すると…
姿勢の保持が困難になります。

	桜楓散歩会平均 (平成 23 年 5 月)	桜楓散歩会平均 (平成 24 年 5 月)
男性 75 歳以上	8.3±7.6 回 (n=2)	10.0±8.8 回 (n=4)
女性 70-74 歳	4.5±5.2 回 (n=9)	9.3±6.9 回 (n=4)
女性 75 歳以上	2.8±4.3 回 (n=19)	3.8±4.2 回 (n=16)

表3 体組成の比較

	桜楓散歩会 (平成 23 年度) 70 代	桜楓散歩会 (平成 24 年度) 70 代
	男 性	
調査対象人数 (人)	3	5
体重 (kg)	64.1±3.5	64.1±3.4
骨格筋量 (kg)	26.9±2.1	27.7±3.5
体脂肪量 (kg)	15.0±3.9	13.2±3.9
徐脂肪量 (kg)	49.1±5.2	50.0±4.6
BMI	23.0±1.3	23.1±1.9
体脂肪率	23.5±6.0	22.0±1.8
ウエスト・ヒップ比	0.930±0.05	0.922±0.03
	女 性	
調査対象人数 (人)	22	24
体重 (kg)	51.0±8.6	52.3±7.5
骨格筋量 (kg)	17.1±2.1	17.5±2.3
体脂肪量 (kg)	16.3±6.2	16.6±5.4
徐脂肪量 (kg)	34.7±3.2	36.0±3.4
BMI	22.2±3.9	23.0±3.3
体脂肪率	30.8±7.8	31.3±6.4
ウエスト・ヒップ比	0.920±0.06	0.923±0.06

2. 事業活動報告

○お花見

4月9日（月）、10日（火）、11日（水）
日野市中央公園（市役所・市民会館に隣接）にて
お花見をしながらノルディックウォーク



○体力測定

5月14日（月）、15日（火）、16日（水）
実践女子大学卓球場にて体力測定



○卓球

6月13日（水）、6月19日（火） 実践女子大学にて卓球



○InBody 測定とアンケート調査

5月28日（月）、29（火）、30（水）
実践女子大学にて InBody 測定とアンケート調査



○学食体験と観賞会

5月18日（月）
カルパーラにて学食体験の後、
香雪記念資料館展示室にて
「源氏物語へのあこがれ」観賞



3. 学生スタッフより



主な活動内容には、ノルディックウォーキング、ダンベル体操、椅子を使ったストレッチなど、体力・筋肉の向上を目的としたものや、ゴルフ、バドミントン、卓球などのゲーム感覚で楽しめるものも取り入れています。球技系の運動は、普段なかなか体験することができないため参加者の方々の中には、「やったことがないから」と言っ運動に対して消極的になってしまわれる方が時折見受けられます。しかしそのような方に何度も声をかけることによって、少しでも「やってみよう」という気持ちを持って挑戦してくださり、だんだんと上達していく参加者の方々を見ると、私たちも勇気や元気をもらいます。私達も参加者の方々から日々たくさんの刺激を受けることで、本当に少しずつですが、声掛けの仕方や運動の教え方に自信を持てるようになります。私たちも参加者の方々にとって良い刺激となるような活動にしていけるよう頑張っていきたいと思います。（奥秋宏美）

4. 桜楓散歩会 今後の予定



平成 24 年度講演会・講習会のご案内

「動物であることの基本動作 -人・物・場と関わる-」

講師：実践女子大学 名誉教授 春山 文子

※当日は講習会と講演会を行います。体を動かせるような服装でお越しください。
ペーパースティックとお手玉の導具を使います。導具はこちらで用意いたします。

◆開催日：
8月27日（月）、
28日（火）、29日（水）
◆時 間：10時から
◆場 所：UR多摩平の森
「さくら集会所」

JISSEN

桜楓散歩会



5号

平成 24 年
10月1日発行

実践女子学園 健康栄養科学研究所 プロジェクト 桜楓散歩会だより

平成 24 年 9 月 3 日
UR 多摩平の森団地内をウォーキング中の写真

散歩コース地図

実践女子学園 健康栄養科学研究所 松浦 常夫

今年は昨年以上に暑い日が続きました。最近 50 年間で 1、2 位を争うほどの暑さだったそうです。それでも最近は涼しくなって、散歩が楽しい季節になってきました。メンバーの皆さん、今度は冷えに注意して、元気に冬に向かっていきましょう。

桜楓散歩会での私の役割は、皆さんから歩きでの外出や散歩についてのお話を聞いて、よく利用している散歩コースを 5 つか 6 つ選び、散歩コースの地図を作ることです。すでに 30 人以上の方からお話を聞いて、ひとりひとりの散歩コースを地図上に記入しました。夏休みにこれをまとめる作業をするつもりでしたが、オランダでの交通心理学の国際会議や国内の学会やゼミ旅行や幾つかの私用が重なって（これは言いわけです）、まだ進んでいません。冬までには散歩コース図を作成して、皆さんの手元にお届けしたいと思います。

散歩コースは入門コース、初級コース、中級コースに分け、その

コースの所要時間や距離や必要体力などを入れるつもりです。これを参考にして、日常生活に散歩を取り入れてほしいと思います。将来的には、お店やトイレなどの情報を地図にいれるなどして、より使い勝手のよい地図ができれば良いと思います。

さて、今年の 4 月に京都府、千葉県、愛知県の 3 府県で、登校中の児童等の列に車が突っ込むという痛ましい事故があったことを覚えていますでしょうか。これを受けて文部科学、国土交通、警察の 3 省庁が共同で、全国の公立小学校の通学路約 7 万カ所を点検しました。その結果、児童が事故に遭う恐れがあり安全対策が必要な地点が約 6 万カ所に上ったそうです。1 つの通学路に 1 カ所は危険な場所があるという計算です。皆さんのお住まいの地区は、UR（公団）の整備が行き届いていて、そんな危険な地点はないと思いますが、十分注意して散歩を楽しみましょう。

I. 平成 24 年度講演会・講習会の報告

春山 文子（実践女子大学名誉教授）

平成 24 年 8 月 27 日（月）、28 日（火）、29 日（水）



「動物であることの基本動作・人・物・場と関わる」

人が生まれて死にいたるまでの過程では色々な動きを習得しているものです。そして、生きるために生活環境に適応するための動作がいろいろ行われています。新生児、乳児、幼児、児童、生徒、学生と自然発達し 20 歳を発育発達の頂点と考えるとそれ以降は加齢とともに特に形態、機能的低下が顕著に感じられるようになります。すでに体験済みで納得できる知識でしょう。そこで、人が生涯必要とする動き・動作を基本と考え、その基礎作りは各自が生活の中で実行するという自覚が最重要であることを強調しています。

超高齢化社会で、健康長寿を目指すために「動けるからだ」づくりに必要な知識を実行し易い実用的な観点からご紹介します。基礎を身に着けていれば、いつでもゆとりの気分で暮らし、さらに個人の目標に合わせて「良く生きる・よりよく生きる」積極的に楽しむ生活をも考えられるのです。

ご自身が加齢とともにどのような時に、どのようなことをした時に、どのような動作でサルコペニアを感じ、認めているのでしょうか。動くことで気づくことがあります。常に自分自身の動きから身体をチェックすることが体の自己管理です。

今回、無意識に行われている生活活動動作を確認する機会となり、健康的な生活を送るために少しでもお役にたてれば幸甚に思います。



講座内容

「生涯動けるからだを目指してー生活密着型隙間体操ー」

1. 日常生活動作・・・室内での動作、外出時での動作
2. 基本の動き・・・マニピュレーション（上肢）、コアムーブメント（胴体）、ロコモーション（下肢）
3. 基本の動作・・・からだのみの動作、物と関わる動作
4. 導具を使用した実技・・・

★いつでもうごけるからだほぐし「重ね言葉と動き」

「呼吸と動き」「構えと動き」

★エコ導具（ペーパースティック）

導具作りと動き（部分、全身、リズムステップ）

★オリジナル導具（下げ手玉）

下げ手玉の動き、お手玉としての動き



2. 事業活動報告

○学食体験

7月16(月)、17(火)、18(水)

学食体験



○夕涼み会

8月25日(土)

多摩平の森桜集会所で行われた「夕涼み会」にてポップコーンとかき氷の販売のお手伝い



○桜集会所に集合してからウォーキングへ

9月3日(月)

実践女子大学から多摩平の森集会所までお迎えに行き受付後、中央公園周辺までウォーキング



○InBody 測定とアンケート調査

9月10日(月)、18日(火)、19(水)

実践女子大学にてIn&Body測定とアンケート調査



○体力測定

9月24日(月)、

25日(火)、26日(水)

実践女子大学卓球場にて体力測定



3. 学生スタッフより

8月25日に多摩平の森で行われた「夕涼み会」のお手伝いに行きました。私はかき氷販売を担当しました。その中で一番苦労したことは、かき氷の氷やシロップの量を加減することでした。その日は大変暑い日でしたので、かき氷売り場は行列ができるほどの大人気ですごく忙しかったのですが、仲間や団地の住民の方々と協力することで効率よく作業を行うことができ、かき氷を完売することが出来ました。

私は「夕涼み会」のような団地のお祭りのお手伝いに初めて参加しましたが、様々な経験ができ楽しかったです。当日は、桜楓散歩会の活動に参加していただいている方々にお会いでき「頑張っているわね」「お手伝いありがとう」などの労いの言葉とかけていただいたことが大変嬉しかったです。お祭りを通して皆さんと交流する機会を持つことができ、とてもいい1日となりました。(小野 詩織)

8月27～29日に実践女子大学名誉教授 春山文子先生による講習会・講演会がさくら集会所にて行われました。講義の中で最も印象に残ったことは、歩く・食べる・掃除をするなどの日常生活の何気ない動作を行うことで自然と全身運動を行っているということでした。私にとって運動とは、運動のできる場所で運動用の道具を用いて体を動かすということが運動をするのだと思っていました。しかし、日常生活の中で行う何気ない動作、新聞紙や空き缶などの身近な物を用いて運動ができるということを春山先生から教えていただき、私は今までそのようなことを運動だと考えたことがなかったので新鮮に感じました。

また、運動をする中で、腰の使い方を意識しながら歩くということが難しく、中には苦戦しておられる方もいらっしゃいました。テンポのよい現代風の音楽をかけて動くことで自然と身体がリズムに乗って、腰の使い方を意識して動けるようになり笑い声が絶えない講習会・講演会となりました。

春山先生は道具のことを「動きを導く」という意味で「導具」と表現されていたりしました。身体を上手に動かすことによって「導具」を巧みに操ることができ、それが身体機能の維持・向上に繋がるとおっしゃっていました。「導具」を使った運動は、一見簡単そうに見えて実際にやってみると思ったような動きができず、難しいと感じることがありました。しかし、春山先生は動作一つ一つを丁寧に説明してくださり、私たちにとっても大変わかりやすい指導で勉強になりました。この講義で学んだことを今後の活動に積極的に取り入れていきたいと思っています。(滝澤 舞)



小野 詩織



奥秋 宏美



塚原 美希子



滝澤 舞

4. 桜楓散歩会 今後の予定

○通常の活動 10 月・11 月・12 月の予定表

10 月

- 1 日 (月)・2 日 (火)・3 日 (水)
ノルディックウォーキング
場 所：さくら集会所
持ち物：飲み物、タオル
- 9 日 (火)・10 日 (水)
下げ手玉、ペーパースティックを使った運動
場 所：実践女子大学卓球場
持ち物：飲み物、タオル、中履き
- 15 日 (月)・16 日 (火)・17 日 (水)
ダンベル体操
場 所：実践女子大学校庭
持ち物：飲み物、タオル
- 22 日 (月)・23 日 (火)・24 日 (水)
フリスビー
場 所：実践女子大学校庭
持ち物：飲み物、タオル
- 29 日 (月)・30 日 (火)・31 日 (水)
銀杏拾い
場 所：場所実践女子大学南門
服 装：汚れても、水に濡れても良い
格好、軍手があるとよい。
持ち物：タオル、飲み物
※雨天時はさくら集会所でストレッチ

11 月

- 5 日 (月)・6 日 (火)・7 日 (水)
学食体験
場 所：実践女子大学
持ち物：食事代 (500 円程度)
- 12 日 (月)・13 日 (火)・14 日 (水)
ノルディックウォーキング
場 所：さくら集会所
持ち物：飲み物、タオル
- 19 日 (月)
In&body/ 体力測定の結果報告会
時 間：14:00～15:30
場 所：さくら集会所
持ち物：筆記用具、前回の測定結果の紙
- 20 日 (火)・21 日 (水)
下げ手玉、ペーパースティックを使った運動
場 所：実践女子大学卓球場
持ち物：飲み物、タオル、中履き
- 26 日 (月)・27 日 (火)・28 日 (水)
踏み竹体操
場 所：実践女子大学卓球場
持ち物：飲み物、タオル、中履き

12 月

- 3 日 (月)・4 日 (火)・5 日 (水)
ノルディックウォーキング
場 所：さくら集会所
持ち物：飲み物、タオル
- 10 日 (月)・11 日 (火)・12 日 (水)
卓球大会
場 所：実践女子大学 (卓球場)
持ち物：飲み物、タオル
- 17 日 (月)・18 日 (火)
ノルディックウォーキング
場 所：さくら集会所
持ち物：飲み物、タオル
- 19 日 (水)
クリスマスパーティー
場 所：さくら集会所
詳細は後ほどご連絡いたします。

月 集合時間 10 時 集合場所：
火 集合時間 10 時 さくら集会所
水 集合時間 10 時

《連絡先・問い合わせ》

- スポーツ栄養学研究室 (大橋)
042-585-8923
- 多摩平の森自治会事務局 (関)
042-581-7318

★あくまでも予定ですので、今後変更する場合があります。ご了承ください。

○講演会開催のご案内

第二回 実践女子学園 健康栄養 科学研究所 公開講演会

- ◆開催日：10 月 20 日 (土)
- ◆時 間：9 時～12 時 30 分
- ◆場 所：本館 441 視聴覚教室
- ◆交通機関：JR 日野駅下車 徒歩 12～15 分
- ◆参加費：無料
- ◆予 約：不要

司会 開会の挨拶	実践女子大学 人間社会学部 現代社会学科 教授 松浦 常夫 実践女子大学 生活科学部 食生活科学科 教授 中川 靖枝
教養教育講演	江戸の食文化を現代に見る 実践女子大学 生活科学部 食生活科学科 教授 大久保 洋子
シンポジウムテーマ	高齢者の生活スタイルと食と運動
1. 演題	人生 80 年時代のライフスタイル 実践女子大学 生活科学部 生活文化学科 准教授 須賀 由紀子
2. 演題	高齢者の健康と食生活 実践女子大学 生活科学部 食生活科学科 助教 辛島 順子
3. 演題	高齢者の生活スタイルと食と運動 実践女子大学 生活科学部 生活環境学科 准教授 佐藤 健
閉会の挨拶	実践女子大学生活科学部食生活科学科 教授/実践女子学園健康栄養科学研究所 所長 山田 茂
連絡先：実践女子学園 健康栄養科学研究所 プロジェクト 桜楓散歩会 大橋	
住 所：〒191-8510 東京都日野市大坂上 4-1-1	電 話：042-585-8923

天候や学生の授業等で予定が変更になる場合があります。その際は参加なさっている方には電話等でご連絡いたします。

5. 連絡先

実践女子大学 健康栄養科学研究所プロジェクト 桜楓散歩会

〒191-8510 東京都日野市大坂上 4-1-1 ☎042-585-8923 <http://www.jissen.ac.jp/kenkoeiyoukagak>

JISSEN

桜楓散歩会



6号

平成 25 年
1 月 1 日 発刊

実践女子学園 健康栄養科学研究所 プロジェクト 桜楓散歩会だより



平成 24 年 12 月 3 日 (水)
実践女子大学にてノルディックポールを使用した
ストレッチやウォーキングをした際の集合写真



桜楓散歩会の皆様

実践女子学園 健康栄養科学研究所 佐藤 健

昨年は格別の御厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。本年も学生・スタッフ一同、皆様とたくさんの交流を持てるように活動する所存でございますので、何とぞ昨年同様のご愛顧を賜りますよう、お願い申し上げます。今年も、体操やストレッチ、ノルディックウォーク、体力測定などをお楽しみいただきたいと思います。同じことを繰り返していると飽きてしまうかもしれませんが、介護を必要としない条件は、自力で歩けることです。継続しながら自力で歩ける喜びを学生さんと共に享受していただきたいと思います。膝や股関節に変形症状がある方は、うまく歩けません。脳血管障害の後遺症があれば、不安定な歩きになってしまうでしょう。心臓や肺の機能が低下していれば、長く歩いたり、階段を上ったりすることが困難になります。ノルディックウォークは両手にポールを

持つので歩行時には 3 点支持、4 足歩行となるので身体の約 90 パーセントを活用する全身運動となります。消費するカロリーは、普通に歩いている時よりアップするのですが、両足（特に腰、膝、足首や関節等）にかかる負担は逆に軽減できます。高齢者や衰えた筋肉を向上させる為のリハビリでの活用、病床から離床される際の安全確保や転倒予防など場面でも応用が考えられています。これまで、主だった学生さんが卒業し、新しいメンバーが入る時期となります。皆様にとっていいペースでお散歩道具としてノルディックウォークのお散歩を楽しんでいただきたいと思います。



1. 第二回実践女子学園健康栄養科学研究所 公開講演会報告書

山田 茂 (研究所スタッフ)

平成 24 年 8 月 27 日 (月)、28 日 (火)、29 日 (水)



生活科学部食生活科学科
大久保洋子教授より
「江戸の食文化を
現代に見る」
についてご講演
いただきました。

桜楓散歩会は身体活動を通して身体機能を改善する健康作りと大学の集積した知を活用し、心の豊かさを求める健康づくりを目的としています。今回は生活科学部の大久保洋子先生に『江戸の食文化を現代にみる』をテーマにご講演をいただきました。来年からの渋谷移転を控えて、大変お忙しい中、桜楓散歩会会員ののために時間を作っていただきました。先生の講演は非常に興味のあるもので、講演は江戸の食文化の形成とその具体的内容についてでした。参勤交代制度が諸国の大名を江戸に住むことを強要したため諸国の食材や料理、或いは調理方などが江戸に集まり、諸国の食文化が侍や庶民に定着し独特の文化を形成したというものです。講演全内容は今年度末の健康栄養科学研究所の報告書に、掲載されますので是非お読みください。

次に行われたのが『高齢者の生活スタイルと食と運動』をテーマとしたシンポジウムです。生活文化学科の須賀由紀子先生には『人生 80 年時代のライフスタイル』についてお話をいただきました。日本は高齢社会であり、人生 80 年以上を生きるためには生き方にも大きな転換が必要である。〈十人一食〉から〈一人十色〉への方向転換には、仕事だけではなく、スポーツを楽しみ、音楽や文学、芸術などにもきちんと素養を持って、楽しみを深めていく。身近な生活や自然に心深くかかわっていくという生き方が提示されました。フロムの論を展開するにあたり、具体的にイギリスの詩人・テニソンの詩と、松尾芭蕉の俳句を取り上げて説明していただきました。学生には、スポーツ、音楽、文学などの素養を学生時代にしっかりと身につけて欲しい内容の講演でした。



生活科学部生活文化学科
須賀由紀子准教授に
「人生 80 年時代の
ライフスタイル」
についてお話を
いただきました。



生活科学部食生活科学科
辛島順子助教より
「高齢者の健康と食生活」
についてお話を
いただきました。

食生活科学科の辛島順子先生には「高齢者の健康と食生活」というテーマでお話をいただきました。はじめに、医療費、介護費、保険料の増加について触れ、我が国の高齢者の現状について説明がありました。高齢者が健康を維持するために食の重要性について指摘し、『間違いだらけの老人像—俗説とその科学』という本を取り上げ、年をとったら粗食でいいという考え方があるが、粗食で一生懸命働くことが、長寿への近道なのか疑問を投げかけ、さらに高齢者の食事改善については、高齢者のみならず食事をするお腹が空くから行うのではなくさまざまな要因が含まれていることを指摘した内容でした。講演の後半は褥瘡、肥満など具体的な栄養処方の問題点を取り上げ、分かりやすく説明していただきました。

生活環境学科で当研究所のスタッフである佐藤先生にはシンポジウムと同じテーマでお話いただきました。内容は先生の研究室での活動内容と生活習慣病対策で、肥満や骨粗鬆症など具体的な事例が示され、それを改善するためには、運動不足にならないこと、食生活を改善することなどの科学的方法が提示されました。普段聞き慣れた内容でしたが、会場は活気づき、佐藤先生の講演の話術のうまさに聞き入っていました。

今回の特別講演会では食生活科学科の中川靖枝先生により開会の挨拶が行われ、司会は人間社会学部の松浦常夫先生によって行われました。御来場いただいた本学学生、桜楓散歩会会員、本学関係者、日野市民の方々、さらにスポーツ栄養学研究室の学生にこの紙面をかりて感謝申し上げます。



生活科学部食生活科学科
佐藤健准教授より
「高齢者の生活スタイルと
食と運動」
についてお話を
いただきました。

2. InBody& 体力測定 の報告 山田 茂 (研究所スタッフ)

平成 24 年 11 月 19 日 (月)

会員の方には運動不足が生体の機能低下を招き ADL や QOL の低下を誘導することを報告会で何度か説明させていただきました。最大酸素摂取量の低下が死亡率を増大するという Paffenbarger 等の報告や体力の低下が同じく死亡率を増大させるという Blair 等の報告です。更に、昨年は有名な医学雑誌に世界の死亡数の 10% が運動不足関連によるものであることが報告されています。

運動をすれば生体の機能が必ず向上するかというと、そう簡単ではありません。それにも拘らず安易な方法で効果が期待出

るなど無責任な誇大広告は効果を云々するよりも危険を伴う場合があり、注意が必要です。生活に余暇時間が増える高齢者は旅行、山登り、海外旅行など行動範囲が広くなり、同時に、楽しみも増えますが、それ相応の体力が要求されます。従って、日常、楽しく生活するための余裕の持てる体力が必要です。運動嫌いにとって体力づくり自体、決して楽しいものでないことは理解されますが、体力をつけるための短時間で効率的な科学的な運動を学ぶべきです。

今回の結果は、約 2 年前から始まった過去の体力テストの結果

と一緒に表 1 に示しました。体幹部の筋力を反映する上体起こしは桜楓散歩会が始まった当初は全国の平均値に比べ、低い値を示しています。半年後は全国平均値を大きく上回りました。その後は大きな伸びは見られません。また、個体差が大きいこともこの会の特徴です。

平衡能をみるテストとして開眼片足立ちテストがあります。表 2 に示したように、これは転倒防止を予防するなど静的立位能力をみるテストです。これを見ると 75 歳以上の男子の結果については気になるところです。個体差が大きいのも事実ですが、平衡能を鍛えることが要求されます。平衡能は基本的に三半規管器官がその役目を担っていますが、三半規管器官に影響を及ぼす、視覚や筋の受容体からの情報系などを考慮して行うことが必要です。また、一般的に運動の効果は運動だけでなく適切な栄養や心理的状态を考慮して得られるものです。体力テストのたびに日常生活を見直す機会になればと思います。今回は字数の制限で全て体力テストの項目について記入できませんでした。詳しくは 24 年度の健康栄養科学研究所の報告書をご覧ください。

表 1. 上体起こし

腹筋や背筋の指標となります。
腹筋や背筋が低下すると… 姿勢の保持が困難になります。

	全国平均	桜楓散歩会平均			
		平成 23 年 5 月	平成 23 年 9 月	平成 24 年 5 月	平成 24 年 9 月
男性 75 歳以上	10.4 回	8.3±7.6 回	13.5±3.5 回	10.0±8.8 回	13.0±11.3 回
女性 70-74 歳	7.0 回	4.5±5.2 回	10.0±6.7 回	9.3±6.9 回	9.5±7.6 回
女性 75 歳以上	5.9 回	2.8±4.3 回	4.8±5.6 回	3.8±4.2 回	3.8±5.0 回

表 2. 開眼片足立ち

静的立位バランス能力の指標となります。
高齢者においてバランス能力が低いと転倒する危険性が高くなります。

	全国平均	桜楓散歩会平均			
		平成 23 年 5 月	平成 23 年 9 月	平成 24 年 5 月	平成 24 年 9 月
男性 75 歳以上	53 秒	89±35.6 秒	85±49.5 秒	91±58.0 秒	46±36.6 秒
女性 70-74 歳	63 秒	77±48.8 秒	72±26.3 秒	68±45.3 秒	72±48.5 秒
女性 75 歳以上	43 秒	35±31.5 秒	54±44.5 秒	38±37.1 秒	42±39.6 秒



3. 事業活動報告

○敬老の集い

10月13日(土)
多摩平の森
桜集会所で行われた
「祝 敬老の集い」にて
昼食配膳のお手伝い



○銀杏拾い

10月29日(月)、
30日(火)、31日(水)
実践女子大学にて
銀杏拾い・処理の風景



○ノルディック ウォーキング

12月3日(月)
実践女子大学にて
ノルディックポールを使用した
ストレッチをしている時の写真



○卓球大会

12月10日(月)、
11日(火)、12日(水)
実践女子大学
卓球場にて卓球大会



○ストレッチ

平成 24 年 12 月 19 日(水)
実践女子大学グラウンドにて
ストレッチ中の写真





4. 学生スタッフより

多摩平の森桜集会所で行われた「祝 敬老の集い」にて昼食配膳のお手伝いした時のこと

10月13日に行われたUR多摩平の森自治会主催の敬老の日のイベントは私に心に残るものでした。私は、来られた方々の席案内と食事の配膳を手伝いました。会は和やかに進行し、卵サンドや野菜スープが振る舞われ、楽しい会でした。このような形で高齢者の方々の会に参加させていただくのは初めてでした。普段の活動では味わえない高齢者の方々の生活を垣間見た感じがします。

この会で、初めてお会いした方の中には、桜楓散歩会の話をととても興味深そうに聞いてくださる方もいました。私達が行っている、桜楓散歩会に参加していない方も興味を抱いていることに感激し、話し込んでしまいました。高齢者の方々がいつまでもお元気で楽しい生活を送れるようなこのような会が長く続くことを願っています。桜楓散歩会も地域の高齢者の方に何時までも頼られるような会に成長しなければと強く感じました。(塚原 美希子)



左から高橋祐衣、船橋喜美、目黒ひかる、成田愛美、本橋美希

今年からのスタッフです(3年生)
よろしくお願い致します。

5. 桜楓散歩会 今後の予定

○講演会開催のご案内



平成24年度後期 講演会・講習会のご案内

テーマ:

「日常生活の基本動作－エクササイズ－」

* どなたでもご参加いただけます。ぜひお気軽にお越しください。(申込不要・参加無料)当日は講習会と講演会を行います。体を動かせるような服装でお越しください。導具※(イス・タオル・お手玉など)を使います。導具はこちらで用意致します。

- ◆ 講 師：実践女子大学 名誉教授 春山 文子
- ◆ 開催日：平成 25 年 **2 月 20 日** (水)
- ◆ 時 間：10:00～12:00
- ◆ 場 所：多摩平の森ふれあい館 3 階 6 号室

※導具とは、心とからだを動かすための手段として動きを導き出す道具の総称で、春山文子先生の造語です。天候や学生の授業等で予定が変更になる場合があります。その際は参加なさっている方には電話等でご連絡いたします。

○通常の活動 1 月・2 月・3 月の予定表

1 月

- 15 日 (火)・16 日 (水)
ノルディックウォーキング
場 所：さくら集会所
持ち物：飲み物、タオル
- 21 日 (月)・22 日 (火)・23 日 (水)
学食体験 ※桜集会所 11 時集合
場 所：実践女子大学
持ち物：食事代 (500 円程度)
- 28 日 (月)・29 日 (火)・30 日 (水)
ストレッチ
場 所：実践女子大学 (卓球場)
持ち物：タオル、飲み物
- ★1 月 12 日 (土) さくら集会所で
新年会を行います。ご参加ください。
(10 時～12 時)

月 集合時間 10 時 集合場所：
火 集合時間 10 時 さくら集会所
水 集合時間 10 時

★あくまでも予定ですので、今後変更する場合があります。ご了承ください。

2 月

- 4 日 (月)・5 日 (火)・6 日 (水)
ノルディックウォーキング
場 所：さくら集会所
持ち物：飲み物、タオル
- 13 日 (水)
ストレッチ
場 所：実践女子大学 (卓球場)
持ち物：タオル、飲み物
- 18 日 (月)・19 日 (火)
下げ手玉、ペーパースティックを使った運動
場 所：実践女子大学 (卓球場)
持ち物：飲み物、タオル、中履き
- 20 日 (水)
講習会・講演会
テーマ：「日常生活の基本動作-エクササイズ-」
講 師：実践女子大学 名誉教授 春山 文子
時 間：10:00～12:00
場 所：多摩平の森 ふれあい館 3F 6 号室
持ち物：飲み物、タオル、中履き、筆記用具
- 25 日 (月)・26 日 (火)・27 日 (水)
ノルディックウォーキング
場 所：さくら集会所
持ち物：飲み物、タオル

※20 日 (水) は、9 時 40 分にさくら集会所に集合し、45 分に出発します。

3 月

- 4 日 (月)・5 日 (火)・6 日 (水)
ノルディックウォーキング
場 所：さくら集会所
持ち物：飲み物、タオル
- 11 日 (月)・12 日 (火)・13 日 (水)
ストレッチ
場 所：実践女子大学 (卓球場)
持ち物：タオル、飲み物
- 18 日 (月)・19 日 (火)
卓球大会
場 所：実践女子大学 (卓球場)
持ち物：飲み物、タオル
- 25 日 (月)・26 日 (火)・27 日 (水)
ゴルフ
場 所：実践女子大学 (グラウンド)
持ち物：飲み物、タオル

《連絡先・問い合わせ》

- スポーツ栄養学研究室 (大橋)
042-585-8923
- 多摩平の森自治会事務局 (関)
042-581-7318

6. 連絡先

実践女子学園 健康栄養科学研究所プロジェクト 桜楓散歩会

〒191-8510 東京都日野市大坂上 4-1-1 ☎042-585-8923 <http://www.jissen.ac.jp/kenkoeiyoukagak>