



## 平成29年度家庭教育学級実施報告

### 第3回「親子でできる体幹ストレッチで健康づくり」

日時：平成29年10月25日（水）10：00～12：00 場所：家庭科室

講師：北沢総合支所健康づくり課職員、(財)保健センター運動指導員 参加者：保護者20人

内容：子どもの骨折率が過去10年で1.5倍と増加傾向にあるという。子ども時代は骨量を増やし骨の基礎をつくる大切な時期。また、大人も老化とともに骨がもろくなる骨粗しょう症の予防を心がけたい。骨を強くするには、バランスのよい食事と、質のよい睡眠（ノンレム睡眠）、運動（子ども1日15000歩、毎日60分以上の運動、16～64歳1日60分の運動、65歳以上1日40分の運動）、適度な日光浴（カルシウムを吸収しやすくなる）をすること。食事では、カルシウムの多い食材やカルシウムの吸収率を上げる食材を紹介。運動では、体のゆがみやバランスを整え生活の中で手軽にできるストレッチ「健康まねき体操」を提案し、参加者全員で体験した。



#### 参加者からのコメント

- ◆食育や体を動かす大切さについてとても勉強になった ◆子どもの体づくりを見直し生活改善していきたいと思った
- ◆自身の健康管理も考えサプリメントに頼らないバランスのよい食生活を心がけたい ◆体操の先生の指導が楽しく元気をもらった ◆簡単で楽しいストレッチ体操だったので毎日子どもと実践したい