

いきいき100歳

ヨーガ体操

毎週木曜日

10:00 - 11:00

9月4日～11月27日

※10月30日はお休みです。

筋力強化
認知機能の維持
体の修復能力維持

受講料：18,000円（全12回分）
定員：20名

講師：北川 和世（きたがわ かずよ）
（一社）日本ヨーガ療学会認定ヨーガ療法士

場所：阿倍野市民学習センター（あべのベルタ3階）

対象：どなたでも

持ち物：体操のできるような服装、タオル、水など

講座日程：9月4日、11日、18日、25日、10月2日、9日、16日、
23日、11月6日、13日、20日、27日（毎週木曜日）
※10月30日はお休みです。

申込み方法：来館・電話・インターネット

締切日：8月28日(木)

主催団体：チャンドラ・スクール・オブ・ヨーガ

会場・申込先

大阪市立阿倍野市民学習センター
大阪市阿倍野区阿倍野筋3-10-1-300
あべのベルタ3階

☎電話：06-6634-7951



Osaka Metro 谷町線「阿倍野」駅
⑦号出口方向の地下通路から、
またはJR・Osaka Metro
「天王寺」駅から500mにある
「あべのベルタ」の3階



高齢者ができる限り要介護状態に陥ることなく、健康でいきいきとした生活を送れるように支援を目指した体操です。

椅子に座りながら、筋肉に軽い負荷をかけ、呼吸に合わせてゆっくりと体を動かすヨーガ療法の運動です。高齢者が気軽に集まり、①筋力をアップ、②認知機能の維持、③体の修復能力を維持するための体操を行います。

01 筋力強化

ヨーガ療法のアイソメトリック・エクササイズ（レジスタンス運動）により、加齢に伴う筋力の減少、又は老化に伴う筋肉量の減少（サルコペニア）を改善し、転倒予防や介護予防効果を出します。高齢者は加齢によって、腕よりも足の筋力低下が起こりやすくなります。足の筋力の低下により歩行能力も低下するため、階段の昇り降りや買物袋を運ぶなどの日常生活能力が低下したり、社会参加の機会が減少したりして、サルコペニアやフレイルが進行します。アイソメトリック・エクササイズ（レジスタンス運動）はこれらのサルコペニアやフレイル、骨粗しょう症、2型糖尿病、肥満などの生活習慣病の予防・改善、高齢者のQOLの向上に繋がります。

02 認知機能の維持

アルツハイマー型認知症の予防のためには、筋力トレーニングと脳内酸素を増やすことが有効であると言われています。

03 体の修復能力維持

20代や30代ではみんな同じような体型・肌のつや・健康状態をしていますが、80歳になると元気な人から寝たきりの人まで病気の有無や認知のレベル、活動範囲などのどれをとっても個人差は大きく広がります。高齢者では慢性炎症が起きやすくなっており、加齢に伴う炎症が加齢関連疾患の発症や進展に寄与していることが考えられています。慢性炎症により、体内の組織の再生や、自己修復能力が制限されてしまいます。2022年8月22日 アジア心身医学会（イルクーツク）にて、東京女子医科大学、樋口 清香先生による「ヨーガ療法実習による健康な被験者の心理的及び遺伝子発現状態の調査」の研究発表にて、炎症を軽減する効果があることが発表されました。

個人情報の取扱いについて

■ご記入いただきました個人情報は、講座ご参加の確認や、講座に関するご連絡のためのみに使用し、お申込みをもって使用に同意されたものとさせていただきます。

■主催者：大阪市教育委員会

■個人情報の取り扱い、苦情及びご相談に関するお問合せ：個人情報保護管理者代理人一般財団法人大阪教育文化振興財団 総務課長宛 TEL：06-4963-2527（月～金10：00～17：00）

講座の開催中止について

地震等により災害等が発生する恐れ、または災害等が発生した場合、本講座の開講を中止いたします。

①開催当日、午前7時の時点で「大阪市」に「暴風警報」もしくは「特別警報」（種類は問わない）のいずれかが発令されている場合。

②地震・災害等によりJR大阪環状線、およびOsaka Metroの一部の双方が運休している場合。

※開催が中止となった場合には、センターのホームページ上にお知らせいたします。

会場・申込先 大阪市立阿倍野市民学習センター(指定管理者：一般財団法人大阪教育文化振興財団)

〒545-0052 大阪市阿倍野区阿倍野筋3-10-1-300 あべのベルタ3階

TEL：06-6634-7951 FAX：06-6634-7954 HP：<https://osakademanabu.com/abeno/>

平日・土曜日 9：30～21：30 日曜・祝日 9：30～17：00 【休館日】毎月第1・第3火曜日 年末年始