

筋活で元気モリモリ ダンディーエクササイズ 栄養食も味わう

男の筋力アップ講座「ダンディーエクササイズ」は今年度から始まった講座です。6月24日、第4回目の講座が開かれました。初めての2名を含む計14名の男性が参加しました。

講座はフィットネスインストラクターによる筋力トレーニングや、男性更年期外来の現役医師の指導による調理実習、ミュージシャンによるボイストレーニングなど、生活の質(QOL)の向上を目指した内容で、6月から10月までを1クールとして構成されています(次回は11月～3月)。

この日は認定在宅訪問管理栄養士の安田淑子さんによる「体に効く栄養学」の講座でした。

第1部は「筋活ダイエット」。進行すると運動や身体機能が低下し、要介護や認知症に繋がる「フレイル(虚弱)」や「サルコペニア(筋肉減少症)」の予防がテーマでした。

栄養面ではたんぱく質を摂ることが重要ということですが、前回からの参加者が記録してきた過去3日分の食事の内容について、安田さんがたんぱく質や緑黄色野菜など、10食品群のチェックをしていました。食べた



内容を何グラムと記載しておけば、安田さんが細かく分析してくれるそうです。

第2部では、たんぱく質補給献立として予め安田さんが用意しておいた「キムチ納豆そうめん」と「鶏むね肉のプロテインドレッシングポパイ添え」を試食しました。みんな「さっぱりしていて、食べやすい。夏にいいね」などと言いながら食べていました。

毎回参加しているという松岡滋郎さん(61)は「自分はメタボで、体重を減らすために参加しています。私だけでなく、みんな一人ひとり目標を持って参加しています。フルタイムで働

いている方も時間を作って参加しています。これだけの設備、バラエティーに富んだ内容で、毎回、素晴らしい講師陣が指導してくれて、全て、無料。来なきゃ絶対損ですよ」と話していました。

■男の筋力アップ講座「ダンディーエクササイズ」

【日時】毎週月曜日 午後1時30分～3時30分

【定員】20名(申し込み多数の場合は抽選)

【講師】郷間正典さん

☆次回受付は10月となります。

【詳細】電話または直接同館へ。

☎03(3353)2333