

# 4月のカレンダー

( )は会場です。問い合わせ先と異なる場合があります。

1 金	親子でレッツゴー(西部コミセン) 10:00~12:00	
2 土	「別府鉄道土山線」足跡ハイキング 10:00~12:00 春休み人形劇(図書館) 15:00~16:00	役
3 日		役
4 月		博リ健資
5 火	絵本読み聞かせ講座(図書館) 10:00~12:00 だっせのおっちゃんの紙芝居(図書館) 11:00~11:30	リ
6 水		
7 木	宅配サービス(図書館)	
8 金	中学校入学式 親子でレッツゴー(西部コミセン) 10:00~12:00	
9 土	てづくり会(図書館) 13:30~15:00 おはなし会(図書館) 15:00~15:30 ビデオ放映(図書館) 15:30~16:00	役
10 日	おやこ映画会「タンタンの冒険 ~ピーカー教授事件~」 (図書館) 14:00~15:30	西部コミセン休館日 役
11 月	小学校入学式	博リ健資
12 火	幼稚園入園式 絵本を楽しむ会(図書館) 11:00~11:30	リ
13 水		図
14 木		
15 金	親子でレッツゴー(西部コミセン) 10:00~12:00	
16 土	おはなし会(図書館) 15:00~15:30 ビデオ放映(図書館) 15:30~16:00	役
17 日	観桜茶会(蓬生庵) 10:00~15:00	東部・野添・南部コミセン休館日 公 役
18 月		博リ健資
19 火	おはなしボランティア講座(図書館) 10:00~12:00 絵本を楽しむ会(図書館) 11:00~11:30	リ
20 水	ブックスタート(福祉会館)	
21 木	宅配サービス(図書館)	
22 金	親子でレッツゴー(西部コミセン) 10:00~12:00	
23 土	オポナカムラのうたげ(大中遺跡) 13:30~15:30 おはなし会(図書館) 15:00~15:30 ビデオ放映(図書館) 15:30~16:00	役
24 日	歴史講演会「加古川の舟運について」(郷土資料館) 10:30~12:00	役
25 月		博リ資体健
26 火	きたさんの紙芝居(図書館) 11:00~11:30	リ
27 水		図
28 木		
29 金	健康福祉フェア&緑化イベント (大中遺跡公園・野添北公園) 9:00~15:00	役
30 土	おはなし会(図書館) 15:00~15:30 ビデオ放映(図書館) 15:30~16:00	役

**各館の休館日** 役 役場・教育委員会 資 郷土資料館  
 公 中央公民館 体 総合体育館 健 健康いきいきセンター  
 コ 野添・東部・西部・南部コミセン 図 図書館  
 リ 加古郡リサイクルプラザ 博 県立考古博物館

## 郷土資料館

## 「別府鉄道土山線」足跡ハイキング



▲廃線でなくなった別府鉄道

JR土山駅から中野駅(廃線)でなくなった駅)までの約

4\*の軌道跡を歩きます。元別府鉄道員によるガイドがあります。

- ▼日時 4月2日(出) 午前10時~正午
- ▼集合 JR土山駅南側ロータリー
- ▼コース JR土山駅↓別府鉄道軌道跡「であいのみち」↓郷土資料館↓中野駅跡地
- ▼定員 先着20人
- ▼事前の申し込みが必要です。
- ▼申込み・問合せ 郷土資料館 ☎079(435)5000

はりまデザインラボ ☎079(437)0120

## オポナカムラのうたげ

- 太古に思いをはせ、温かい気持ちになれるフォークギターとピアノによる演奏会です。入場は無料です。
- ▼日時 4月23日(出) 午後1時30分~3時30分
- ▼場所 大中遺跡(雨天時郷土資料館)
- ▼問合せ 郷土資料館 ☎079(435)5000

## 歴史を語る会

## 「加古川の舟運について」

- ※新年度会員募集中。
- ▼日時 4月24日(日) 午前10時30分~正午(当日受付)
- ▼場所 郷土資料館 学習室
- ▼講師 県立考古博物館 学芸員 松井良祐
- ▼参加費 無料
- ▼問合せ 歴史を語る会事務局(郷土資料館内) ☎079(435)5000

## 播磨町茶道協会 野添北公園蓬生庵 観桜茶会

- ▶日時 4月17日(日) 10:00~15:00
- ▶場所 野添北公園内 蓬生庵
- ▶席主 茶道協会役員一同
- ▶参加費 300円
- ▶問合せ 蓬生庵 ☎078(944)6040

## 図書館

### 絵本読み聞かせ講座

#### 入門編

ボランティアさんの体験談を聞きながら、読み聞かせの世界をのぞいてみませんか。

- ▼日時 ①終了②終了③4月5日(火) 午前10時~正午
- ▼講師 ゆめのポケット代表 森口恵美子氏・絵本の勉強会の皆さん
- ▼会場 図書館2階学習室
- ▼定員 20人
- ▼対象 絵本やおはなし、または図書館ボランティア活動

に興味のある高校生以上

- ▼資料代 全3回で100円
- ▼申込み 図書館2階事務室で受付中(電話申し込み可)
- ▼問合せ 図書館 ☎079(437)4500

## おはなしボランティア講座

### 入門編

語りつがれてきたお話の楽しさに触れ、子どもたちにもお話を届ける始めの一步を踏み出してみませんか。

- ▼日時 ①4月19日(火)②5月17日(火)③6月21日(火) 各回 午前10時~正午(3回連続講座)
- ▼講師 図書館ボランティアおはなしの勉強会 野の花代表 中野通氏
- ▼会場 図書館2階学習室または視聴覚室
- ▼定員 20人
- ▼対象 絵本やおはなし、または図書館ボランティア活動に興味のある高校生以上で、できるだけ3回連続で参加できる方

- ▼資料代 全3回で100円
- ▼申込み 図書館2階事務室で受付中(電話申し込み可)
- ▼問合せ 図書館 ☎079(437)4500

☎079(437)4500

## 絵本を楽しむ会

- ▼日時 4月12日(火)、19日(火) 午前11時~11時30分
- ▼場所 児童図書コーナー
- ▼問合せ 図書館 ☎079(437)4500

## てづくり会 かわいい! どうぶつタオル掛け

- ▼日時 4月9日(出) 午後1時30分~3時
- ▼場所 図書館2階学習室
- ▼定員 先着20人(幼・保・小6・親子一緒に参加できます)

☎079(437)4500

## おはなし会

- ▼持ち物 空のティッシュ箱
- ▼材料費 無料
- ▼申込み 4月1日(金)から
- ▼問合せ 図書館 ☎079(437)4500

## おはなし会

- ▼日時 4月9日(出)、16日(出)、23日(出)、30日(出) 午後3時~3時30分
- ▼場所 図書館2階視聴覚室
- ▼問合せ 図書館 ☎079(437)4500

## 春休み人形劇

図書館ボランティア「なでしこ」による人形劇です。

- ▶日時 4月2日(土) 15:00~
- ▶場所 図書館 2階視聴覚室
- ▶プログラム 「やまのどうぶつたち」
- ※おはなし会・ビデオ上映はありません。
- ▶問合せ 図書館 ☎079(437)4500



## おとなの本 4月 こどもの本

<ul style="list-style-type: none"> <li>●まことの人々 大森兄弟 著</li> <li>●逆説の日本史17 江戸成熟編 井沢元彦 著</li> <li>●錯覚の科学 クリストファー・チャプリス 著</li> <li>●TOKYOオリンピック物語 野地秩嘉 著</li> <li>●超思考 北野武 著</li> <li>●必要か、リニア新幹線 橋山禮治郎 著</li> <li>●うまくなる弓道 白石暁 著</li> <li>●日本のクマ 坪田敏男 編</li> <li>●毒学教室 田中真知 著</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「絵のある」岩波文庫への招待 坂崎重盛 著</li> <li>●生き物のちえ 1~5 伊藤年一文</li> <li>●ねむれないふくろうオルガ ルイス・スロポドキン 作</li> <li>●ドラキュラ・キューラ 人間なんか大きい! 山口理 作</li> <li>●さよならようちえん さこもみ 作</li> <li>●ちいさなたいこ 松岡享子 著</li> <li>●くらやみえんのたんけん 石川ミツ子 著</li> <li>●ポケットのなかで... 鈴木ひとみ 著</li> <li>●るるのたんじょうび 征矢清 著</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●しくみがわかる政治と暮らし大事典 1~ 福岡政行 監修</li> <li>●いっしょならもったいなし ルイス・スロポドキン 作</li> </ul>
---	--	--

## 図書館において

**展示ケース「アンデルセン」**  
「おやゆびひめ」や「みにくいアヒルの子」など数多くの童話を作り、「童話の王様」として知られるアンデルセン。実は大人に向けたメッセージを秘めた作品も多いそうです。今月はそんなアンデルセンに関する本を展示します。

## 今月の特集棚「新生活応援」

ようやく暖かくなってきましたね。春は始まりの季節。入学・入社など、これから新しい生活が始まるという方も多いのではないのでしょうか。  
図書館では、そんな皆さんを応援して、レポートの書き方や社会人としてのマナー、引っ越し・家事のハウツー本などの新生活スタートブックを特集します。



県民交流広場事業  
はりまデザインラボ

染物教室

草木染め、藍染め、型染、柿渋染め、化学染料染めなど。  
※当日参加・見学も可能です。  
▼日時 毎週木曜日  
午後1時～4時

▼場所 県立東はりま特別支援学校内 地域連携交流施設  
▼定員 各日20人程度

▼材料費 500円/シルク地を使用する場合千円～千500円(当日払)

▼持ち物 タオル、ナイロン袋、汚れてもよい服装

▼申込み・問合せ 名前・連絡先を書いてFAXでお申し込みください

はりまデザインラボ ☎079(437)0120

県民交流広場事業  
はりまデザインラボ

スペシャルオリンピック  
ス活動日

知的発達障がいのある人たちの、陸上トレーニングを行います。  
▼日時 4月3日(日)、17日(日)  
午後2時～4時

▼場所 県立東はりま特別支援学校 体育館

▼持ち物 体育館シューズ、水筒、タオル

▼申込み・問合せ はりまデザインラボ ☎079(437)0120

スポーツクラブ21はりま

スポーツ教室23年度受講生募集

☆美しいからだづくり教室

☆健康太極拳教室(本場中国の指導員による指導)

☆ヨガ教室(トップランスポーツスクール専属指導員による指導)

☆子ども体操教室・新体操教室(河合楽器製作所カワイ体育教室コーチによる指導)

☆少年少女サッカースクール(ヴィッセル神戸スクールコーチによる指導)

☆テニススクール(トップラントテニスカレッジ専属コーチによる指導)

▼申込み・問合せ スポーツクラブ21はりま ☎079(437)2201  
午前9時～午後7時

加古郡リサイクルプラザ  
エコニコ祭り&第23回加古ちゃんのフリーマーケットを開催します

ダンスやリサイクル体験教室など楽しいイベントがいっぱい!軽食コーナーや古本の販売、ビンゴや抽選会なども用意しています。  
※詳しくは広報4月号に折り込みの抽選券付きチラシをご覧ください。(フリマ当日にチラシを持参ください)

▼日時 4月17日(日) 午前9時30分～午後2時30分

※小雨決行・雨天中止(順延なし)

▼場所 加古郡リサイクルプラザ(播磨町新島60)

※会場に駐車場はわずかしかありません。ご来場には役場前からのシャトルバスをご利用ください。(午前9時15分からおよそ30分ごとに運行予定)

▼問合せ 加古郡リサイクルプラザ ☎079(437)7671

全国地域スポーツクラブサミットのお知らせ

▼問合せ スポーツクラブ21はりま ☎079(437)2201

全国各地の地域スポーツクラブ、総合型地域スポーツクラブ、広域スポーツセンターなど地域スポーツの振興に携わる関係者が一堂に播磨町に集い、総合型地域スポーツクラブの育成と運営を学び合うと同時にスポーツクラブが地域に果たす役割を検証し、今後の地域スポーツの在り方を2日間を通して探ります。

▼日時 4月16日(土) 12:30～18:10  
17日(日) 8:40～13:00

▼場所 健康いきいきセンター

▼主催 NPO法人スポーツクラブ21はりま、クラブリンクJAPAN

▼共催 播磨町

▼主管 播磨町教育委員会、NPO法人スポーツクラブ21はりま

▼後援 兵庫県教育委員会、ひょうご広域スポーツセンター、兵庫体育、スポーツ科学学会、「スポーツクラブ21ひょうご」全県連絡協議会、神戸新聞社、BAN-BANテレビ株式会社

▼協賛 株式会社クラブリンクマネジメント

▼協力 株式会社河合楽器製作所・カワイ体育教室

▼参加費 1日3,000円、2日間5,000円

▼内容 「地域を担う!クラブの役割」をテーマに2日間開催

【1日目】

◎基調講演「今、子どもに何が必要か」  
講師 鈴木直人教授(同志社大学心理学部)

◎講演「クラブが子どもたちにできること」  
講師 大原章理事(NPO法人やまつみスポーツクラブ)(鳥取県)

◎シンポジウム「青少年のスポーツ・運動環境づくり」

【2日目】

◎「クラブの過去・現在・未来～発展へのライフステージ・ロードマップ」分科会

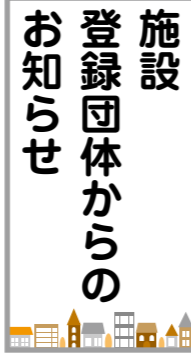
◎「スポーツ立国が目指すもの」報告会(文部科学省)

中央公民館  
平成23年度  
第1回漢字能力検定

▼検定日 6月4日(土)

▼締切日 4月30日(土)

▼申込み・問合せ 中央公民館 ☎079(437)6980



施設  
登録団体からの  
お知らせ

スポーツクラブ21はりま登録団体

兵庫K.B.A.L.L.クラブ(少年野球) 新入会員募集!

▼活動日時 土曜日 午後1時～5時  
日曜日 午前9時～午後1時

※体験・見学も大歓迎です。  
▼活動場所 県立東はりま特別支援学校

▼対象 小学校3～6年生の男女。  
校区は問いません。町外の人も入会できます。1、2年生は相談してください

▼会費 月3千円(入部費5千円)

▼申込み・問合せ 近藤 宅 ☎079(437)7559

播磨町サークル連絡協議会

播磨町のサークル活動がどんどん楽しくなります

播磨町中央公民館を拠点とする播磨町サークル連絡協議会にはいろいろな活動をしているたくさんのサークルがあります。趣味、教養、歌唱、踊り、生涯学習、交流、レクリエーション、体操、軽スポーツなど。どの活動でも元気になるし、仲間もたくさん出来て楽しさいっぱいです。さあ、春から何かを始めませんか。

▶問合せ 中央公民館 ☎079(437)6980

播磨町サークル連絡協議会の登録サークル一覧

サークル名	活動日	活動時間	サークル名	活動日	活動時間
1 詩吟(岳風会)	毎週月曜	19:00~21:00	33 ピンク	野添コミセン	
2 詩吟(樽美流)	1345木曜	19:00~21:00	34 編物教室	1234月曜	10:00~12:00
3 詩吟(紫暁流)	1234金曜	19:00~21:00	35 編物教室(夜の部)	1・3金曜	19:00~21:00
4 謡曲教室	123火曜	13:00~17:00	36 手芸教室	1・3木曜	10:00~12:00
5 日舞ことぶき会	1234木曜	14:00~16:00	37 ししゅう教室	2・4金曜	9:30~12:00
6 播磨民舞教室	124日曜	13:00~16:00	38 アートフラワー	2・4金曜	9:30~12:30
7 琴・三味線教室	1234月・金	9:00~12:30	39 和裁教室	234水曜	9:00~12:30
8 播磨中央コーラス	2・4土曜	14:00~16:00	40 七宝焼教室	1土・2木曜	10:00~15:00
9 クラシックバレエ	1234木曜	16:00~20:00	41 染色サークル	毎週火曜	10:00~16:00
10 社交ダンス愛好会	毎週金曜	18:30~21:00	42 園芸友の会	1・3金曜	13:00~16:00
11 ダンスサークル cocoro	毎週火曜	10:00~12:00	43 播磨油絵教室	2・4金曜	13:00~16:00
12 3B体操	1234木曜	10:00~11:30	44 水墨研究会	2・4金曜	13:00~16:00
13 播磨健康体操	1234金曜	9:00~11:00	45 陶芸教室サークル	毎週土曜	10:00~16:00
14 ヘルスアート自彊道	1234木曜	10:00~12:00	46 播磨俳句会	第1日曜	12:00~16:00
15 童謡・唱歌の学校	2・4土曜	10:00~12:00	47 はりま川柳教室	第2月曜	9:00~12:00
16 しらさぎ会	134金曜	13:00~17:00	48 書道教室(かな)	1・3木曜	13:00~15:00
17 声楽アンサンブル こだま	1・3月曜	14:00~16:00	49 書道教室(漢字)	1・3土曜	9:00~12:00
18 播磨マジッククラブ	第2木曜	18:30~21:00	50 生花教室(専敬流)	2・4土曜	9:00~11:00
19 親子ふれあいサークル	124月曜	10:00~11:30	51 茶道教室	2・3火曜	9:00~12:00
20 大正琴	1・3金曜	14:00~16:00	52 ふれあい絵手紙	第1金曜	9:00~16:00
21 極真空手サークル	毎週水曜	19:00~21:00		1234水曜	13:00~18:00
	毎週土曜	18:00~21:00	53 パレットクラブ	1234金曜	16:00~18:00
22 のじぎく歌の会	1234月曜	13:00~16:00	54 洋裁サークル	2・4月曜	13:00~16:00
23 インド・ヨガ教室	毎週土曜	9:30~10:30	55 子ども英語 Little Wings	毎週火曜	16:00~17:30
24 さざなみ会	124水曜	13:00~17:00	56 珠算教室	毎週木曜	16:30~17:30
25 播磨フォークダンスクラブ	2・4木曜	13:00~15:00	57 Heart♡Flower	大人3火曜	9:30~12:30
26 日本民謡 秀奥会	1・3水曜	19:00~21:00	おはなであそぼう	子ども3火曜	16:00~18:30
27 キッズダンス BE-YU	毎週月曜	17:00~20:30	58 播磨仏像彫刻会	2・4木曜	13:00~16:00
28 播磨チェリーダンス同好会	第2日曜	12:30~16:30	59 押し花教室	1・3木曜	13:00~16:00
29 エアロピクスダンス	1234木曜	20:00~21:00	60 夜 書道教室	2・4土曜	13:00~16:00
30 前結び着物着付け	南部コミセン		61 クレイフラワー	124金曜	18:00~21:00
31 播磨ハーモニカサークル	南部コミセン			2・4火曜	10:00~12:00
32 ダンシングチーム キララ	野添コミセン				



NPO法人まちづくりサポートはりま

中央公民館 パート職員募集

- ▼募集員数 若干名
- ▼職務内容 中央公民館の管理・事務・窓口業務(エクスセル、ワードができる人)
- ▼契約期間 6カ月ごとの契約(2カ月間は試用期間)
- ▼勤務日 原則 週4日(1日4時間程度) 土・日曜日の出勤あり
- ▼勤務時間 午前8時30分〜12時30分 多少変更あり

- ▼勤務場所 中央公民館
- ▼賃金 時給給 750円
- ▼募集期間 4月1日(金)〜15日(金)
- ▼応募方法 履歴書(市販のもの)と返信用封筒に80円切手を添付したものを午前9時から午後5時の間に、中央公民館に直接持参してください(郵送不可)
- ▼問合せ 中央公民館 今川 079(437)6980

播磨町国際交流協会

ホストファミリー募集

播磨町の姉妹都市、アメリカ合衆国 オハイオ州ライマ市から、オハイオ州立大学訪問団が6月に来町します。滞在中は、播磨町近隣の各家庭へホームステイをし、日本文化や習慣を体験していただく予定です。

協会では、この訪問団を受け入れてくださるホストファミリーを募集します。詳細は、お問い合わせください。

- ▼受入期間 6月10日(金)午後6時30分〜14日(火)午前9時の3泊4日
- ▼応募期間 4月8日(金)〜15日(日)
- ▼申込み・問合せ 播磨町国際交流協会 079(435)0356 Email harimacho-ita@bb.banban.jp



春コースシニア元気アップ体操教室

ストレッチや簡単な筋力トレーニングを中心に、自分の体力に合わせて、楽しく続けられる体操教室に参加しませんか。マイペースで「元気アップ」しましょう。

- ▼日時 5月10日(火)〜9月27日(火) 毎週火曜日 14:00〜15:00
- ▼場所 健康いきいきセンター 3階大会議室
- ▼対象 おおむね60歳以上の播磨町住民の方(以前に当教室に参加経験がある方は、終了後半年経過すれば申し込みができます)
- ▼定員 50人 ※申し込み多数の場合は新規参加者を優先後、抽選とします。
- ▼参加費 無料。ただし、傷害保険料500円が必要です
- ▼服装 簡単な運動のできる服装と靴で参加してください
- ▼持ち物 筆記用具、汗ふきタオル、飲み物
- ▼申込み・問合せ 4月15日(金)までに電話でお申し込みください スポーツクラブ21はりま 079(437)2201

県民交流広場事業

はりまデザインラボ

東はりま特別支援学校(高等部)生徒の通学支援ボランティア募集

特別支援学校の生徒さんたちの通学の見守りをします。

- ▼日時 4月11日(月)〜28日(休) 午前8時〜8時30分
- ▼場所 JR土山駅前・山陽電鉄播磨町駅前から学校までの通学路
- ▼申込み・問合せ 4月6日(水)までに氏名、連絡先を電話またはFAXで連絡してください
- ▼問合せ はりまデザインラボ 079(437)0120

施設利用案内

中央公民館

中央公民館利用調整会議

- 7〜9月に中央公民館の各室または大ホールを使用希望の方は、事前に窓口で申し込み手続きをしてください。
- ▼受付時間 第3日曜日以外の午前8時30分〜午後7時(土・日、祝日は午後5時まで)
- ▼締切日 4月30日(出)



- ▼申込み・問合せ 中央公民館 079(437)6980
- ▼郷土資料館 空調設備を改修し、常設展を充実!
- 常設展は、「海外新聞第一号」や「漂流記」の内容が見られるようになり、お祭り風景を再現したジオラマも展示。また、別府鉄道機関車のコーナーを充実。さらに、ロビーの照明が明るくなり、古代道具や古代楽器などの展示が見やすくなりました。
- ▼問合せ 郷土資料館 079(435)5000

歯周疾患検診のお知らせ

- ▶対象 今年度中に40・50・60・70歳になる町民
- ▶期間 4月1日(金)〜平成24年2月29日(水)
- ▶場所 歯周疾患検診協力医療機関(播磨町・稲美町・加古川市・高砂市医療機関)
- ▶内容 歯周疾患検診(歯周の腫れ、歯周ポケットの深さをみます)、PMT C(上顎前歯部6歯または、下顎前歯部6歯) ※PMT C…歯面とその周辺の歯垢を除去し、むし歯・歯周病の予防効果があります。また歯の表面がツルツルして気持ちよく、歯の着色を落とすことができます。いわば歯の表面のクリーニングです。
- ▶受診 協力医療機関に予約の上、受診してください
- ▶検診費用 1,300円
- ▶検診費用の免除 生活保護法による被保護世帯に属する方、住民税非課税世帯(世帯の全員が住民税非課税)に属する方は、協力医療機関へ申し込み後、受診日の1週間前までに朱肉を使う印鑑を持ってすこやか環境グループへお越しください
- ▶受診券の交付 対象となる方には検診案内とともに郵送します
- ▶申込み・問合せ すこやか環境グループ 079(435)2611

健康づくりリーダー養成講座(いずみ会リーダー養成講座)

- 健康に大切な栄養や食生活についてみんなと楽しく学びませんか?
- ▶期間 5〜12月(14回)金曜日 9:30〜12:30
  - ▶場所 加古川健康福祉事務所
  - ▶内容 食育推進・健康づくりについて、栄養・食生活の基礎知識、献立作成・調理実習など(講話・話し合い・実習など)
  - ▶対象 食を中心とした健康づくりへの関心と実践意欲がある人
  - ▶定員 20人
  - ▶受講料 無料(別途テキスト代・実習材料費などが必要)
  - ▶締切 5月2日(月)
  - ▶申込み・問合せ 加古川健康福祉事務所 健康管理課 栄養士 加古川市加古川町寺家町天神木97-1 079(422)0002

筋トレを始めよう!



播磨町健康いきいきセンター 079(435)5578 月曜日休館(祝日の場合は翌日が休館)

若年層の方にとって筋力不足によって日常生活に支障が出ること、QOL(Quality of Life:生活の質)に影響を与えることとはあまりありません。ところが、加齢に伴う筋力の低下の進行は深刻な問題であり、それによって日常生活に支障が出る可能性があります。加齢に伴う筋肉の委縮を廃用性筋萎縮症、英語でサルコペニアといいます。全身の筋肉は大小約400個あります。そのうちのQOLに大きく影響する筋肉は、立っ

たり歩いたり姿勢を維持したりといった日常の動作の基盤となる筋肉です。具体的には膝を伸ばす働きをする大腿前(だいたい)の大筋四頭筋、大腿を後方に振る働きをするお尻の大臀筋(たいへん)上体を支える腹筋群と背筋群があげられます。これらの筋肉は重力に対して立位の姿勢を維持する働きをすることから「抗重力筋」もしくは「姿勢維持筋」と呼ばれています。そして、このような日常の身体活動を支える、QOLに直結した筋肉ほど実は加齢の影響で衰えやすい筋肉でもあるのです。これらの加齢の影響を受けやすい筋肉をしっかりと鍛えることがQOLの維持・向上に大切です。

例えば立ち上がる動作で主要な働きをする大腿前(だいたい)の大筋四頭筋の筋肉量の80歳代の平均値は、30歳代の平均値の半分程度であるという報告があります。筋力は筋肉量に比例しますので、この報告から考えると30歳代のときに片足で立ちあがる筋力がなければ80歳代になったときに自力で立ち上がることが困難になる可能性が高いということ



筋力は鍛えることで何歳になっても強くなり、発達させることができます。ウォーキング、ジョギングなどの運動や、日常から活動的に生活することがなによりも重要です。

さらに高い効果を得るためには筋肉に負荷をかけて標的の筋肉を直接鍛える運動を行うことが進められます。スクワットや腕立て伏せ、腹筋運動などの筋肉に負荷をかけた動作を繰り返す行う運動のことをレジスタンストレーニングといいます。

加齢によって衰えやすい筋肉を鍛えるレジスタンストレーニングを継続的に、筋力をつけることにより、いくつになっても活動的な生活を送ることができ、QOLが高まることにつながります。