

上毛町体育協会登録スポーツクラブ部員募集

体育協会に登録しているスポーツクラブを紹介します。



ドッジボール 上毛キッズ

代表者氏名 ● 角 純一 72-4284
 練習日/練習場所
 ■月:18:30~20:00 友枝小学校
 ■水:18:30~20:00 西吉富小学校
 ■金:18:30~20:30 友枝小学校

上毛町少年剣道大新館

代表者氏名 ● 久恒 宏彦 72-2356
 練習日/練習場所
 ■火:18:00~20:00 トレーニングセンター
 ■木:18:00~20:00 トレーニングセンター
 ■土: 9:00~11:00 上毛中学校

新吉富クラブ(ママさんバレー)

代表者氏名 ● 納富 美幸 72-3645
 練習日/練習場所
 ■火:20:00~22:00 トレーニングセンター
 ■金:20:00~22:00 トレーニングセンター

大平クラブ(ママさんバレー)

代表者氏名 ● 山本 夏子 72-3595
 練習日/練習場所
 ■火:20:00~22:00 健康増進施設
 ■木:20:00~22:00 健康増進施設

フォルトゥーナ上毛町ジュニアバレーボールクラブ

代表者氏名 ● 山本 勝弘 72-3595
 練習日/練習場所
 ■水:18:00~20:30 健康増進施設
 ■金:18:00~20:30 健康増進施設
 ■土: 9:00~18:00 健康増進施設

新吉富 Jr サッカークラブ

代表者氏名 ● 村上 英之 090-4778-8013
 練習日/練習場所
 ■火:18:00~20:30 総合グラウンド
 ■木:18:00~20:30 総合グラウンド
 ■土・祝:9:00~12:00 総合グラウンド

上毛町ゲートボール協会

代表者氏名 ● 岡本 美佐子 72-3375
 練習日/練習場所
 ■水: 9:00~12:00 多目的運動広場
 ■木: 9:00~12:00 多目的運動広場
 ■土: 9:00~12:00 多目的運動広場
 ■日・月:13:30~15:30 牛頭天王公園

上毛町バドミントンクラブ

代表者氏名 ● 中森 博通 72-3545
 練習日/練習場所
 ■水:20:00~22:00 トレーニングセンター
 ■土:20:00~22:00 トレーニングセンター

上毛町ソフトテニス部

代表者氏名 ● 福本 利三 72-4085
 練習日/練習場所
 ■日:13:00~日没 多目的運動広場
 テニスコート

上毛町卓球サークル

代表者氏名 ● 高野 正博 72-2094
 練習日/練習場所
 ■月:20:00~22:00 トレーニングセンター
 ■土:20:00~22:00 トレーニングセンター

上毛町グラウンドゴルフ部

代表者氏名 ● 矢岡 深 72-2526
 練習日/練習場所
 ■木: 9:00~12:00 多目的運動広場(3~12月)
 13:00~16:30 多目的運動広場(1~2月)
 ■火: 9:00~12:00 下唐原広場
 ■金: 9:00~12:00 下唐原広場
 ■木:13:30~15:00 総合グラウンド

新吉富少年野球クラブ

代表者氏名 ● 西 桂太郎 090-8404-2010
 練習日/練習場所
 ■火:17:30~20:30 総合グラウンド
 ■木:17:30~20:30 総合グラウンド
 ■土: 9:00~17:00 総合グラウンド
 ■日: 9:00~17:00 総合グラウンド

大平少年野球クラブ

代表者氏名 ● 谷中 正則 72-3587
 練習日/練習場所
 ■火:18:00~20:00 多目的運動広場
 ■木:18:00~20:00 多目的運動広場
 ■土:14:00~17:00 多目的運動広場

上毛ミニバスケットボールクラブ

代表者氏名 ● 松井 敏己 72-3835
 練習日/練習場所
 ■月:17:00~19:00 西吉富小学校
 ■土:17:00~19:00 南吉富小学校

大平少年少女空手道クラブ

代表者氏名 ● 岡田 茂 090-2516-3591
 練習日/練習場所
 ■火:18:30~21:30 友枝小学校
 ■金:18:30~22:00 南吉富小学校

日本空手協会豊築支部新吉富教室

代表者氏名 ● 後藤 恭佑 090-4771-3534
 練習日/練習場所
 ■月:18:30~21:00 南吉富小学校
 ■水:18:30~21:00 南吉富小学校
 ■金:18:30~21:00 南吉富小学校

少林寺流練心館空手道

代表者氏名 ● 出口 孝 72-4201
 練習日/練習場所
 ■火:18:30~20:00 南吉富小学校
 ■水:18:30~20:00 トレーニングセンター

少林寺流空手正流塾上毛支部

代表者氏名 ● 小出石 晶 72-2612
 練習日/練習場所
 ■水:18:30~21:00 友枝小学校
 ■金:18:30~21:00 唐原小学校

上毛町ソフトボール部

代表者氏名 ● 一華 俊幸 090-6426-2530
 練習場所
 ■多目的運動広場

上毛町ベタンク協会

代表者氏名 ● 豊田 利美 090-3322-1954
 練習日/練習場所
 ■月・火・水・金・土: 14:00~16:00 総合グラウンド
 夏期: 15:00~17:00 総合グラウンド
 ■木: 15:00~17:00 総合グラウンド

ファミリーバドミントン

代表者氏名 ● 茂森 美佐子 72-3498
 練習日/練習場所
 ■土:20:00~22:00 西吉富小学校

※詳細については各クラブへ直接お問い合わせください。

健康長寿のまちづくり

認知症予防に効果があると注目される有酸素運動

①ウォーキング編



有酸素運動を行うことで脳の働きが維持され、若さを保つ効果があることが明らかになってきました。

有酸素運動とはウォーキングやジョギング、水泳など呼吸で酸素を取り入れる持続的な運動のことで、体脂肪を燃やすことから、ダイエット法の1つとしてよく知られています。有酸素運動により脳の血流が増加し、神経細胞であるニューロンが新しく作られることで記憶力が向上し、認知症予防の効果が期待できます。

アメリカの研究チームによる65歳以上の男女を対象にした調査では、1日15~30分の運動を週3回行うことで脳の老化を防ぎ、機能向上にもつながることがわかってきました。

今月は有酸素運動の中でもウォーキングについてご紹介します。

散歩や買い物など特別な道具を必要としないウォーキングは、認知症の予防につながるとして最近注目を集めています。早歩きで1日に5000歩のウォーキングを行うと、認知症予防に効果があるとされています。スピードは厳密である必要はなく、足に力を入れて大股で歩くだけでも効果があります。

ウォーキングを続けることで脳の神経細胞や脳に栄養を送る血管の成長が促され、血流を改善する成分が増加し、認知症予防につながります。年齢は関係なく、どなたでも適度なウォーキングをすることで認知症の予防につながります。一番手軽な「ウォーキング」からはじめてみませんか？

今回は「②コグニサイズ編(運動と認知トレーニングを組み合わせたもの)」についてのお話を掲載予定です。

●問い合わせ先 長寿福祉課 地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322(内線431)

保健師だより

お酒と薬の飲み合わせに注意しましょう！

薬は、水かぬるま湯で飲むことが原則です。水以外の飲みもので服用すると、思ったような効果が得られなかったり、想定外の症状が出たりします。

特にアルコールは、薬と一緒に飲むことはなるべく避けるべきです。体内にアルコールと薬が同時に存在することによってお互いに影響し合い、危険なものもあるためです。

例外として、胃の保護を目的とする胃薬、肝臓の保護が目的のドリンク剤などはお酒の前に飲めますが、胃薬の中にもアルコールは避けたほうが良いものがあるので、注意が必要です。



アルコールは、多くの薬の働きに影響します。薬によって異なりますが、大きく分けると影響の出方は2種類あります。

①薬の主な作用を強めてしまう

例)睡眠導入剤・・・過剰な眠気が出て、意識を失うこともあります。

血圧の薬・・・アルコールも血圧を下げる作用があるため、血圧を下げ過ぎて立ち眩みや失神を起こす可能性があります。

②薬の副作用を強めてしまう

例)抗不安薬、風邪薬、抗アレルギー薬・・・眠気や集中力・判断力の低下を起こします。



その他の薬も、アルコールと影響し合うものがほとんどなので、薬を服用している人は、お酒を飲まないか量をなるべく減らすことが大切です。厚生労働省が「節度ある適度な飲酒量」としているのは、1日平均純アルコール20g(ビールなら500ml、日本酒なら1合、焼酎なら0.6合程度)です。しかしこの量でも、体内からアルコールが消えるまでには3~4時間かかることを知っておいてください。