

、こんにちは！

# 福島高校

## 魅力ある福島高校の取り組み

びある生  
ら表現福高生～



ディズニーランドにて

夕食風景

2年生が修学旅行に行つてきました  
皆さん、こんにちは。今日は3回目の投稿となります。今回は、2年生が行つた修学旅行についてご紹介します。



福島高校2年生  
生徒会長  
るしおう  
加藤 呂尚さん

皆さん、こんにちは。今回で3回目の投稿となります。今回は、2年生が行つた修学旅行についてご紹介します。昨年12月15日から19日の5日間で関東方面へ修学旅行に行つてきました。

まず、長野県の志賀高原においてスキー体験を行いました。ほとんどの生徒がスキー初体験ということもあり、慣れないスキーウエアを身につけ、スキー板を恐る恐る履いて挑みました。例年ない大雪に苦戦しながらも、インストラクターの指導

のもと、2日目には多くの人が楽しんで滑ることができるようになつてきました。宮崎ではなかなか目にすることのない雪に興奮しながらの2日間のスキー研修でした。

3日目は、大寒波の影響で渋滞に巻き込まれ、6時間を越えるバスドライブを経て、みんなが楽しみにしていました。東京ディズニーランドに到着しました。全てのアトラクションに乗るのは難しかったので、お目当てのアトラクションにそれぞれが意気揚々と向かつていきました。

最終日の東京研修では、クラス別に工場や企業、大学などを見学しました。私のクラスは早稲田大学の見学を行いましたが、大学生が自ら構内案内をしてくれ、その魅力を直に感じることができました。また、他

のコースでも、世界で活躍している企業の努力や知恵などを知ることができます。有意義な時間を過ごしたよう

です。

私たちは修学旅行を終えて、いま、家族や仲間との絆について改めてその大切さに気付くことができました。これから先、苦難がいくつも訪れるかもしれません、さまざまな人に

対する感謝の気持ちを持ち、学校生活、勉学、部活動に励んでいきたいです。

また、現在、3年生は受験の真っ只中です。お正月にも学校に来て勉強している先輩方もいました。受験は団体戦です。先輩方の背中を後押しさずして、1・2年生一丸となつて、福高パワーを発揮して、先輩方を応援していきたいと思います。

このままの状態が続くと将来介護が必要となるかもしれません。平成23年厚労省の調査によると要支援・要介護になつた方の23%が運動器の障害によることがあります。口コモにはいろいろなレベルがあります。そのレベルに応じて予防や改善のトレーニングもわざつてきます。今回は代表的なトレーニングを紹介します。

一つ目は「片脚立ち※1 参照」です。二つ目は「スクワット※2 参照」です。スクワットが難しい方は椅子からの立ち座りを行つてください。決して難しい運動ではないですね。ただ、無理はしないでくださいね。そのほかにも、カーフレッグといわれるかかと上げ運動やストレッチ、ラジオ体操、ウォーキングなども口コモ対策として大変有効です。

## 『口コモ』と『メタボ』 ～運動習慣で予防しましょ～

皆さん、「健康寿命」という言葉をご存知ですか？健康寿命とは健康で日常的に介護を必要とせず、自立した生活ができる期間のことです。ちなみに2013年の報告では、日本人の健康寿命は男性が約71歳、女性が約74歳と世界でもトップクラスです。人はみんな健康で長生きしたいのですが、その健康で長生きを妨げる大きな因子として、口コモとメタボがあげられます。口コモ、メタボを予防し、健康を維持するためには、日頃から適切に体を動かす習慣をつけておくことも大切です。運動を習慣化することで生活習慣病にかかりにくくなったり、転びにくくなり、骨折や介護の予防にもつながります。今回は、皆さまの将来の健康のために口コモとメタボの話をしたいと思ひます。

### 口コモとの対策

最近、「口コモ」という言葉をよく耳にしませんか？ご存知の方も多いと思いますが、「口コモ」とは運動器症候群（口コモティブシンдро́м）の略で、運動器の障害により要介護になるリスクが高い状態のことです。たつそくですが、片脚で椅子から立ち上がりますか？または立つたまま靴下が履けますか？これらの動作が困難な方…口コモかもしれません。

### メタボ予防

続いてほつりおなかの「メタボ」ですが：メタボとはメタボリックシンドrome（内臓脂肪症候群）の略ですね。心臓病や脳卒中などといった命にかかる病気の危険性が急激に高まるので注意が必要です。そのメタボを予防・改善するためには、生活習慣を改善し、内臓脂肪を減らすことが大切です。まずは、食生活を改善し、運動習慣を身につけることです。ウォーキングやサイクリング、ジョギング、水泳、球技などの体脂肪を燃焼しやすい有酸素運動や基礎代謝をあげる筋力訓練などを行つたり、「自転車

※1 姿勢をまっすぐにして、片方の足を床につかないように上げます。転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行ってください。支えが必要な方は十分に注意して、机などに手を置いてから行ってください。左右1分ずつ、1日3回が運動の目安です。

※2 肩幅より少し広めに足を開き、つま先は30度くらい開きます。膝がつま先よりも前に出ないように、そしてつま先の方向に膝が向くように意識して、お尻を後ろに引くようにして身体をしおめてください。膝に負担をかけすぎないように、膝を90度以上曲げないようにしましよう。また、太ももの前や後ろに力が入つているか意識しながら、ゆっくりと深呼吸に合わせて5、6回の繰り返しを、1日3回行つてください。