

(健康懇談会に参加して)

～肩・腰・膝のストレッチ～

岡山県本部 森脇良明

2月18日(日)くらしき健康福祉プラザで肩・腰・膝の健康と題した、ひかり協会主催の健康懇談会に10人が参加しました。

講師は、エアロビクス・フラダンス・ヨガを教える女性のトレーナーの方で、当日は肩・腰・膝のストレッチをみんなで体験しました。

まず、疲れないうり姿勢づくり方は、肩の力を抜いて腰骨を立てる事が大事で、意識しないと姿勢はよくなるらないと指導され、みんな姿勢をただし座りなりました。

そして年齢とともに、痛いところが増えるので、痛くない動かせる部分を動かし、血流をよくして、すっきりしたことを覚えるための運動として、講師の方の指導で健康骨を動かしたり、首・肩を無理のない範囲で動かしていると、体がすこし温まりすっきりしました。

つぎに、体は動かさないでいると硬くなり、動かすにくいため動かさないと、血流が悪くなる。これを解消するための運動として、座った姿勢での足のもも上げや正しいスクワットの指導を受け、そして転ばないために、つま先を上下、足首を左右に動かす運動を体験しました。63歳を超える私たちにはこの運動はきつく、しかめっ面をしていると講師の方から、きつい時には笑顔(笑顔をつくると体も心もゆるむ)をつくりましょう!と助言があり、しかめっ面・笑顔・しかめっ面・笑顔と大変でした。

最後は、バランスをとる運動です。片足をあげて数分間足を床につけず頑張る運動は普段やらないので、バランスが取れずケンケンをしていると、講師の方からそのケンケンが血流の増進に良いのだと、ほめてもらったりして2時間があっという間に過ぎた笑顔いっぱいの健康懇談会でした。

