介護予防教室に参加しよう⑧

軽い運動を続けよう～赤間病院「いきいき太極拳」「いきいきリズムストレッチ」

このコーナーでは、平成19年度から始まった新しい介護予防教室を紹介。8回目は、赤間病院の「いきいき太極拳」と「いきいきリズムストレッチ」を紹介します。

■問い合わせ先
健康づくり課　☎（36）1187

教室の特徴

運動は、筋肉を鍛え、心肺機能を高め、血糖値と血圧を下げ、骨を丈夫にします。

また、運動は、身体的な面だけでなく、心にも良い影響があるといわれています。

運動をした後は、爽快感があり、ストレスも解消されます。心と体は切り離して考えるものではなく、根本ではつながって、互いに影響しあっています。

軽い運動を定期的に続けることで、認知症予防効果やうつ予防の効果も期待されています。

さまざまな効果が期待される運動ですが、一人で黙々と続けても、なかなか続くものではありません。そんな人に勧めているのが、「いきいき太極拳」と「いきいきリズムストレッチ」です。

「いきいき太極拳」は、中腰の姿勢をとったまま体重の移動をしながらゆっくりと足を運んでいきます。今ある筋力を低下させないためには、このゆっくりとした動きがとても効果的です。

「いきいきリズムストレッチ」は、無理な負荷をかけずに、呼吸に合わせながら筋肉を伸ばしていきます。運動の前後にストレッチをすることで、運動中のけがや運動後の筋肉痛を予防することができます。

太極拳とリズムストレッチを開催している赤間病院

どちらも介護予防の効果が高い運動です。仲間と一緒に、音楽に合わせて体を動かすことで楽しく続けられます。ぜひ参加して、楽しく介護予防しましょう。

【いきいき太極拳】

講師の王子敏さんは、中国遼寧省の出身。大学で中国舞踊と太極拳の指導をし、中国人民に対する多大な貢献が認められ、中国政府から表彰された経験があります。中国政府の認可を得て日本で太極拳を指導できるのは、王さんが初めてです。

講師の王さん

手軽な健康法として親しまれている太極拳。年を取ってもできる全身運動として注目を浴びています。太極拳は、太ももの四頭筋とすねにある筋肉（前けい筋）をよく使います。つまづきそうになって足を踏ん張る時などに活躍する筋肉です。また、骨密度の減少を抑える効果もあります。

いきいき太極拳の様子

参加者の声

▽相部開さん（写真右）
もともと、ひざが弱いので参加できるか心配でしたが、王先生に相談しながらここまでやってこられました。

▽吉住茂幸さん（同左）
太極拳を覚えることは簡単ではないけれど、頭の体操になっています。先生の教え方が丁寧でわかりやすいです。

優れた有酸素運動であるとともに、バランス感覚を養い、筋力や持久力のアップもできます。さらに、カカトからゆっくり足を下ろすなど関節に衝撃がなく、老若男女やスポーツが苦手な人でも誰でもできる優れた運動です。初心者、中途の参加も可能です。

【いきいきリズムストレッチ】

講師の添田美晴さんは、看護師として働いていた経験から、寝たきり防止のための健康体操指導の必要性を痛感し、美容と健康目的の教室を市内で開催しています。

講師の添田さん

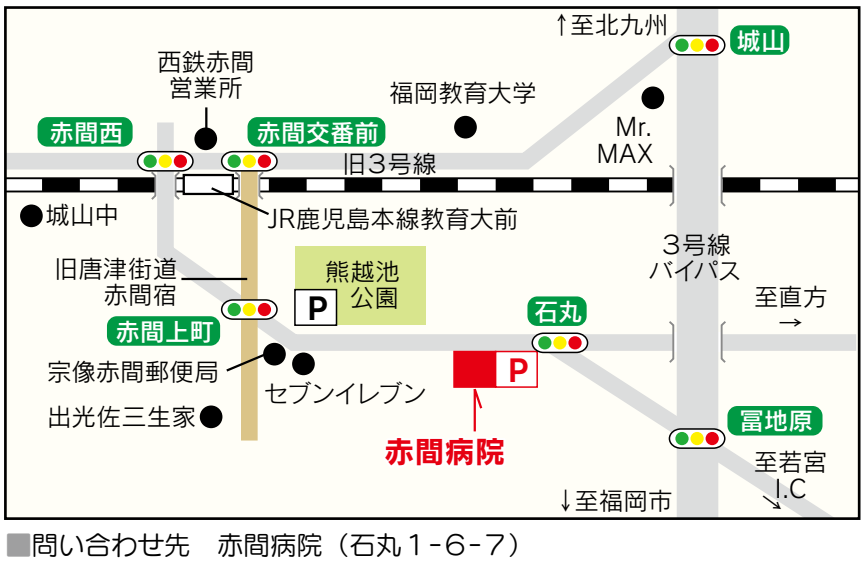
「いきいきリズムストレッチ」は、1曲1曲の音楽に合わせた動きで、心地よく楽しみながら体のコア（中心の筋力）を鍛えていきます。

知らず知らずのうちに姿勢も良くなり、耐久性も付き、参加者からも「疲れにくくなった」と実感されています。最近使われている曲は、「また君に恋してる」（坂本冬美）、「春よ、来い」（松任谷由美）、カーペンターズなどです。

また、平成23年度から夜の部だけでなく夕方の部を開催することになりました。月に1回からの参加も可能です。運動意識を高めるためにもぜひ参加してください。

いきいきリズムストレッチの様子

	いきいき太極拳	いきいきリズムストレッチ
利用資格	▽40歳～64歳／1年以内に特定健診を受けた人 ▽65歳以上／1年以内に介護予防健診を受けた人	
開催 日時／場所	第2・4火曜日18:00～20:00 ／1階つたがたけ	▽第1・3火曜日 18:00～20:00／1階つたがたけ ▽第2・4火曜日 16:00～18:00／3階リハビリ室
料金 （1回当たり）	▽40歳～64歳／800円 ▽65歳以上／400円	▽40歳～64歳／500円 ▽65歳以上／250円



■問い合わせ先　赤間病院（石丸1-6-7）
☎・ファックス＝（38）0590

参加者の声

▽本室久美さん（写真右）
用事があって教室を休んだ後は、なんだか体調が優れません。肩こりが楽になりました。

▽山本静子さん（同中央）
姿勢など教室で身に付いたことが、日ごろの生活の中でも意識できるようになりました。疲れにくくなったと実感しています。

▽母里真由美さん（同左）
わかってはいるけど、なかなか家で運動する気になれません。ここに来ると仲間もいるので、頑張ることができます。