

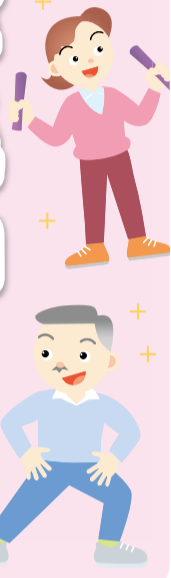


第80回

今回は、池野地区ヘルス推進員が、池野地区コミュニティセンターで実施している「健康教室」を紹介します。

問い合わせ先 健康づくり課 ☎(36) 1187

# みんな元気に！地域の健康教室に参加しよう



## 笑顔いっぱい「健康レクササイズ」

「わかれ体操」と「玄米ニギニギ体操」から

9月6日の午前9時30分、池野コミュニティセンターの多目的ホールに、男性3人、女性12人が集まりました。今日は、池野地区ヘルス推進員主催の健康教室の日です。

ヘルス推進員から講師の小林昌子さんにバトンタッチして、「健康レクササイズ（保健師からの一言を参照）」が始まりました。

ヘルス推進員が参加者の前に立ち「わかれ体操」で準備体操。その後、ヘルス推進員代表の高巣和彦さん（60歳代）のリードで玄米ニギニギ体操をします

小林さんの指導で、右手をパーにして前に出し、左手はグーにして胸に当て、「ヨイショ」の掛け声で手を入れ替えます。その後は、前に出す手をグーに、胸に当てた手はパーにしてやってみます。前に出す手がパーになってしまい、自分の思いと手が合わない人たちが大笑い、みんなが笑顔になりました。

高巣さんは「わかれ体操と玄米ニギニギ体操は、前任のヘルス推進員の手作りです。」

椅子に座ったままストレッチ体操で体をほぐします。体がほぐれたら、次は音楽に合わせて足踏みしたり、手を上げたり、椅子に座ったまま手と足を上下、前、斜めに動かしたりして、全身を動かします。リズムカルな音楽に乗りながら、みなさん楽しそうです。



高巣さんのリードで玄米ニギニギ体操をします



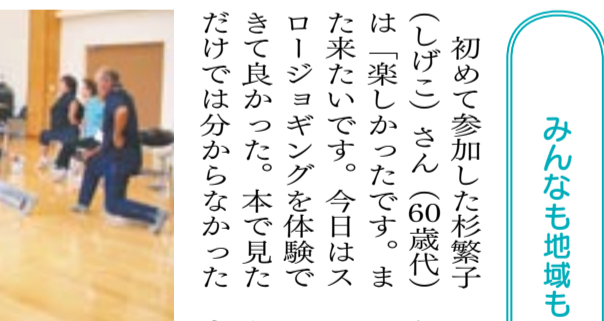
高巣さんのリードで玄米ニギニギ体操をします

「この体操は考えながら手を動かすので、脳が活性化され、認知症の予防にも役立ちますよ」小林さんが説明を加えます。頭を使ったら、次は椅子に座ったままストレッチ体操で体をほぐします。体がほぐれたら、次は音楽に合わせて足踏みしたり、手を上げたり、椅子に座ったまま手と足を上下、前、斜めに動かしたりして、全身を動かします。リズムカルな音楽に乗りながら、みなさん楽しそうです。



椅子に座ったままできる「健康レクササイズ」

ジョギングの紹介もあり、足の親指をつけて歩幅を狭く、視線は遠く斜め上を見ようにとポイントを教えました。参加者は10分間のスロージョギングを体験しました。



ストレッチ体操で疲れを残さないように体を伸ばします

運動の最後は、疲れを残さないように椅子に座ったままのストレッチ体操で体を伸ばします。最後に自分と一緒に運動をした仲間への拍手で終了。笑顔いっぱいの「健康レクササイズ」でした。



ストレッチ体操で疲れを残さないように体を伸ばします

高巣さんは「この活動を通して、いろいろな人と顔見知り

## みんなも地域も元気になるっ

初めて参加した杉繁子（しげこ）さん（60歳代）は「楽しかったです。また来たいです。今日はスロージョギングを体験できて良かった。本で見ただけでは分からなかったから笑顔と元気をもらいます。太極拳にも来ています。家にいると閉じこもりがちになりますからね。男性も、もっとたくさん参加して、笑顔になるといいですね」と話していました。

高巣さんは「この活動を通して、いろいろな人と顔見知り

「この活動を通して、いろいろな人と顔見知り

保健師からの一言

応援します！地域主体の健康づくり



伊藤保健師

今回は、池野地区の健康教室「健康レクササイズ」を紹介します。

健康レクササイズとは、レクリエーションとエクササイズ（運動）で楽しく効果的に健康づくりをしていく体操です。「ストレッチ体操」「有酸素運動」「筋力トレーニング」を組み合わせるもので、高齢者でも無理なく、気軽にできる内容です。

有酸素運動とは、酸素を取り込みながら全身の心肺機能や代謝機能を向上させ、血液循環も良くなります。また、体重や体脂肪の減少、血液中の中性脂肪が減少することなどから、生活習慣病の予防や改善につながります。

筋力トレーニングでは、日常生活に必要な「筋力」「持久力」「バランス力」が養われるので、転倒予防につながります。

この教室で実施している健康レクササイズは、椅子に座ったままの状態、前後、上下に手や足を動かす運動です。軽快な音楽に合わせて自然に体が動き、運動後は心地よい汗をかき、ストレス解消にもつながります。自分のその日の体調に合わせて体を動かすので、無理がなく、みなさん笑顔で楽しんでいます。

初めて参加する人も、池野地区ヘルス推進員がサポートしてくれます。毎月第1金曜日に実施しています。また、毎月第3金曜日には、太極拳も実施しています。気軽に参加してください。

\*池野地区コミュニティ運営協議会では、他にもいろいろな活動をしています。詳細は、コミュニティだより「ゆがわ」か、池野地区コミュニティ運営協議会 ☎(62) 2003へ問い合わせを