

平成 30 年 8 月 11 日

上大和川住宅

# 第25回 つどいの広場

## テーマ・「健康体操」



上大和川住宅集会室において、第 25 回「つどいの広場」を開催いたしました。猛暑日が続く、熱中症の警戒がニュースされるなか、みなさんに参加いただきました。

今回は、「老人保健施設たちばな」リハビリ室の若佐理学療法士を講師にお招きし「健康体操」を行いました。

右手で左胸の上をのぼすようになでて、左手で右胸の上をのぼす・・・胸の血管を広げることで、血流がよくなり熱中症の予防になります。



片手を胸元でグーに、もう片手を前にのぼしてパーに、交互に入れ替え、グー、チョキと手の形も変えて行う。片手で△を描き、もう片手は上下に動かす。

片手ずつ違う動作を行うことが、運動機能と脳の活性化につながります。



日本人は農耕民族で、生活習慣から背が丸くなってくる。肩、首、頭と痛みやコリが出てくる。農耕民族の骨格に洋式の生活が身体にミスマッチを起し、首、肩甲骨、肩、背骨とストレッチしないといけません。

- ・額を両手のひらでグリグリ回し、筋幕をほぐす。
- ・イスの背にもたれ、後ろにそり胸を広げる。前に向かって背を丸める。
- ・顔を右に向けて、右腕を左に伸ばす。左右で行う。
- ・腕を片方ずつ上げて、右腕を上げたら左側に身体を傾け、
- ・脇をしめてボートこぎ、両手を伸ばして引っ張る。



今回、行った体操は1つでも家で行ってください。1日1回もしないというのだけは止めてください。習慣化して行ってください。

次回 9月8日土曜日 午後2時～3時