

活き粋健康講座7月の報告

| | |
|-----|---------------------------|
| 日時 | 2017年7月29日 午後2時30～午後3時30分 |
| テーマ | いすに座ったままできるエクササイズ |
| 講師 | 近藤 由香 健康運動指導士 |

7月の活き粋健康講座は、前年度からご好評いただいている運動講座です。健康運動指導士の近藤由香先生をお招きしました。

「いすに座ったままできるエクササイズ」ということで、いすに座ったまま、ないし椅子から立ち上がる程度のスペースでの運動を、お越しいただいた皆さんと一緒に行いました。



ウォーキングをしているのになかなか痩せない、といったことはよくある話。その理由は「全身を動かしていないから」だそうです。

手先や足先だけで運動をせず、お腹や背中、肩甲骨まわり、股関節など、日常生活では意識しづらい部位を狙って身体を動かします。

そして、身体の中で凝り固った、「眠ってしまった筋肉を起こしてあげる」事が肝要だとのこと。

近藤先生の講座は「どこに力が入っているか」を常に確認しながら進みます。また、運動の回数が重要ではなく、ほとんどの運動を「1分間」続けます。身体をのばす・ひねるといった運動も、1分間続けるとかなりの運動になるようです。

冷房が効いている室内でも「暑い」と感じる方が大勢いらっしゃいました。

今回は39名の参加があり、皆さん最後まで熱心に講座を受けてお帰りになりました。

近藤先生曰く、「塵も積もれば山となる」。今回の講座をこれきりにせず、コツコツと継続することが、健康への近道です。

