

コミモア2月例会 「健康はからだ作りから～健康体操で毎日を輝かせよう～」



講師：フィットネスインストラクター
柴田 奈美 氏

2月1日(日) 10:00～11:30 東十条ふれあい館第1 ホールA
において、「健康はからだ作りから～健康体操で毎日を輝かせよう～」
を開催しました。講師はフィットネスインストラクターの柴田
奈美氏で、会員25名、非会員2名、合わせて27名の方にご参加い
ただきました。

足底筋を鍛えましょう！

厚生労働省は、100歳まで生きるには、
一日8千歩を歩くことが必要と言っている。
生活習慣病は、以前は老人病とも言われ
た。昔は年寄りしかかからなかったが、
成人病になり、生活習慣病にかわった。こ
れは食生活の変化が大きい。エスカレー
タと階段があれば、階段を選んで、少し
でも歩きましょう。親指(母趾)のMP関節
を伸展させると足底腱膜が引き締まり、
足のアーチが安定する。MP関節が動か
ないと足底筋が動かないから、MP関節
から指を動かそう。外反母趾の人はこ
このケアが大切。



足には26個の骨がある。骨が細かく動
いたほうがバランスがよくなる。足のツ
ボは300。ほぐしてあげたほうが良い。

【参加者の声】

- 人工股関節の私にとっては優しく椅子でできる体操はありがたい企画でしたし、長年手話を教えていただいている先生のお嬢様が講師ということで、嬉しく思い参加しました。老いには抗えませんが、その速さを遅らせることはできるのだと納得し、毎日できることを取り入れたいと思いました。
- お話が上手でとても分かりやすかったです。
- 今朝になって両肩に軽い筋肉痛を感じ、今までいかに身体を動かしていないかを痛感するとともに、多少筋肉痛がある事は、昨日の体操を自分なりに真剣に行った証と嬉しく思いました。
- また柴田先生の健康体操を受ける機会を作ってくださいることを希望しています。