

今日 Everyday Healthy Life も元気です!!

いつまでも健やかに心豊かに暮らすことはみんなの願い。鹿児島市では健康づくりの輪を広げるため「かごしま市民健康55プラン」を策定し、市民の皆さんの健康づくりを応援しています。

このコーナーでは、健康づくりに取り組んでいる団体を紹介します。

いきいき体操



いきいき体操で“生き生き”人生

公民館講座の修了生メンバーを中心に、城西公民館で、毎月第1・3水曜日の月2回、会場が確保できれば、ほぼ毎週活動が続いているという自主活動グループ「いきいき体操」の皆さん。40歳～80歳代の約80人で活動中です。

活動の基本は、健康な体づくり。最初の30分は、ボールを使って股関節を鍛える運動や簡単な腕立てふせなどの筋力をつけるための運動をします。腹筋、背筋、骨盤底筋などさまざまな筋肉を鍛えることができ、ひざや腰の負担軽減、失禁予防などにも役立ちます。

次の30分はリズム体操で、有酸素運動。音楽に合わせてながら、手足の曲げ伸ばしや体のひねりなどのさまざまな動きが入った体操、リズムウォーキングをして全身を動かします。基本的に足踏みを続けながら体操を続けることで、心肺機能や持久力がアップ。リズム体操が終わって休憩に入るころには、皆さん汗びっしょりです。

体をいっぱい動かした後のクールダウン

では、じゃんけんゲームで脳トレも。講師が出した手の負け手を、全員で大きく発声するなど、楽しみながら一瞬の判断力を鍛えるトレーニングを取り入れています。このゲームが始まると、それまで足踏みの音と音楽だけが響いていた会場内が、一気に笑顔と笑い声に包まれます。いろいろな人とペアを組むゲームもあり、参加者の皆さんのコミュニケーションも深まります。

最後は、全身のストレッチをじっくり行って、約1時間30分の活動が終わります。

「皆さんがここで覚えた体操をぜひ自宅でも続けて、健康づくりにつなげて欲しいですね」と話す講師の神之門さん。

体育館をいっぱいに使って、生き生きと活動されている皆さんは、筋力や持久力だけでなく、“笑顔力”もアップしているようです。



筋力とともにバランス感覚もアップ