

「楽しくできる脳のエクササイズ」を試してみよう！

9月15日に開催された「シニアのための健康づくり講演会」。講師の一人・高橋亜紀さんに、日常生活で誰でもできる体操を紹介していただきました。

安価なヘアゴムでできる運動【からだほどき®】を紹介します。

右の画像は、そのイメージです。絡まった心とカラダをほどいて(=ストレッチ)、そして結び直す(=強化)というコンセプトです。

続ける為に楽しさも大事にしています。



いつまでも動ける心とカラダ作りの為に「簡単・効果的・身近なもので再現」を軸に運動習慣の普及の為に考案したものです。このアイデアは鎌倉市のシニア健康体操のサークルから生まれました。



各地域での健康講座で紹介しています。

片手ゴム送りうんどう



- ①親指から小指にかけてゴムを片手で送る。
- ②左手の小指を1とし、右手の小指を10とする。
- ★1~10 まで数字を数えながらゴムを送っていく。

※指導者がいる場合 2・8、9・3 など数字を2つ指示し、順番通りにゴムを送る。慣れてきたら数字を3つに増やしたり、その数字を逆から行う。

12年前に始めたヘアゴム運動は、運動・脳活・コミュニケーションツールと進化してきました。

健康体操では2人組でコミュニケーションを取ったり、乳がん術後のための「ピンクリボンエクササイズ」では、傷口の癒着を予防するために、らせんの動きを取り入れて「動かす」、「伸ばす」を行います。(下写真)



高橋 亜紀

ピラティスインストラクター、脳活性化プログラム「シナプソロジー®」アドバンス教育トレーナー、ひめトレ教育トレーナーとして運動指導・指導者育成・セミナーを行う。「鎌倉ピラティススタジオ PreMare (プレマーレ)」を拠点に、介護予防運動【からだほどき®】の指導者の育成活動も行っている。

防災一口知識

< IDホイッスル >

直下型で震度7以上の地震にあなたが見舞われ、瓦礫に埋もれてしまった時。勿論そんなことは考えたくはありませんが、不幸にして遭遇してしまうことは、皆無とは言えません。



IDホイッスルは防災グッズ売場やネット通販などで購入できます。

そんな時、身につけておくと、あなたの命を救うかもしれないグッズが IDホイッスルです。このホイッスルで自分の位置を救助隊に知らせることができ、自らの基礎情報を救助隊に知らせることができます。わずか数百円であなたの命が助かるのです。

自分の情報(名前、住所、緊急連絡先 etc...)を記載できる ID カードが付属していますので、記入して入れておきましょう。