

「優雅に健康を」テーマに

講演会 呼吸法や体操など実施

令和4年11月7日（金）10時30分より、高橋市民交流センター（クラ
スバール401号室）において講演会を開催致しました。今回のテーマは
「優位に健康」と題して、講師は、健康サロン・サンアドバンス緑ヶ丘
の管理者、介護福祉士・アロマテラピスト・大人バレエコンクールに3
位入賞された、大野加寿子先生。

受付けを行い、資料に握
 テキストなど、その重要性を
 シェアリングの資料に従って説
 中で学びまし。建
 紐を使いバランス、体幹
 マードと呼ばれる赤い
 運動をされたり、施設内
 で敢えて設置された階段
 を昇降訓練も受け、マシ
 ンによる乗合合わせ
 なども行われ、
 全員の02歳以下
 にも同じく行われま
 た。その方は「いい
 感じの姿勢を気づけ
 てる」と言え、納具
 中の言葉

最初は参加者の皆さんが、握力は下肢の筋力と相関関係が高いため、握力の程度を知るための指標として用いら



るこの事です。

運動※ゴムボールを握る
などで鍛えられるように
す。又、悪い姿勢の特徴
は、①骨盤が後ろに倒れ

④膝が曲っているなどが原因だそうです。

耳たぶ・肩の先端・足の付け根・膝・外くるぶしが一直線上にある状態です。姿勢が良いと全身のバランスが整い、長時間立っていても疲れないとのこと。姿勢が悪くなる

原因として、※日常生活での癖↓足を組む、スマ
姿勢改善・体幹強化の体
機能を引き出すための出
発点とされ重要なこと。

直を見てい※闊野の硬
 直下運動不足※闊野の硬
 直下※骨密度の低下↓食
 事運動・生活で予防。そ
 として、筋肉は80代・90代
 も鍛えられると多くの研
 究で証明されています
 と説明があり、この後少
 し意識してトレーニング
 を取り入れましょうと全
 員で◎これだけ体操：ド

握、次にローイング呼吸
 法は、腹横筋に負担をかけることで、お腹の引き
 締め効果。身体を支えて
 いる部分に関するインナ
 ーマッスル（外腹斜筋・
 腹直筋・内腹斜筋・腹横
 斜筋など）については、
 背骨の安定に大きく関係
 し、スムーズな動作と正
 しい姿勢や内臓の正常な
 構ハード。

この呼吸法を習った
 後、持参したタオルを使
 い「これだけ体操」で①
 膝裏伸ばし②側屈③上体
 ひねり④肩甲骨のストレッチし、この他にも踵
 トン・つま先トンの繰り
 返しを「上を向いて歩
 こ」の曲に合わせて行い
 ました。簡単なようで結

最後にバレーナになった気持ちで基本の動き（フリエ・タンデュ・アラベスク）を教わり、優雅に終了しました。

大野先生は、多くの資格をお持ちですが、気づくて、とても上手に高齢者の私たちを指導してくださり、皆様身体を動かしたからというか、血行が良くなり、美しい笑顔で終えることができました。

教えて頂いた有酸素運動、ストレッチング、吸て出来る限り取り入れて、増々拡する高齢者社会の中で、賑やかに笑っていられたら最高です。交野・喜屋川・守口ローカルで31名の参加でした。

大野加寿子先生、松大野加寿子先生、ありがとうございました。

動・筋・ストレッチを取り
吸など出来る限り取り
けた。増々拡大する高
化社会の中で、過剰と
き抜いていければ最高
す。交野・寝屋川・守口
機からのメンバーも合
て31名の参加でした。
大野加寿子先生、松
綾様、ありがとござい
ました。