

9 月に入っても猛暑続きの今年の夏がようやく過ぎ去ろうとしています。

9 月 29 日（金）午後 2 時から、長谷戸社会教育館・学習室において、9 月度「ほっとサロン」を行いました。

橘高靖子先生のご指導の元、「100 歳まで自分の足脚で歩ける身体づくり」のトレーニングを行いました。今回はそのための「6 つの基本動作」を指導していただきました。

気負わずに自宅で手軽に実践できる基本動作です。

以下に報告します。

### [1] 健康な足脚を維持する 6 つの基本動作

#### (1) 太ももの筋肉を維持する—1

椅子に浅く腰かけて、写真のように太ももを延伸する。左右を同じようにゆっくりと延伸させる。強い力で押ししたり、早い動きで延伸したりしないで、ゆっくりと適度の強さで太ももを伸ばしましょう。



#### (2) 太ももの筋肉を維持する—2

椅子にお尻をひいて深く腰掛ける。写真のように自分の（二の腕）を腿（もも）に直角に置いて、適度の力で「ぐりぐりと圧迫する」。右の（二の腕）で右の太ももを、次に左の（二の腕）で左の太ももを押し付ける。（二の腕）の代わりにビール瓶を使うと、楽な姿勢で簡単にトレーニングできる。



#### (3) 背筋を鍛える—1

椅子に深く腰掛ける。腕をまっすぐに伸ばして、手のひらを膝（ひざ）にしっかりと置く。

左右の腕を真っ直ぐにして、力を入れて両肩を後ろに押しやる。その時、意識して背中を真っ直ぐに伸ばす。背中が丸いと、背筋は鍛えられない。

① 腕でひざを押しして背中を押し上げ、背中を意識して伸ばす。この運動をゆっくり繰り返す。

② 1 回終わる毎に脱力して背筋を休める。

#### (4) 背筋と太ももを鍛える

椅子に深く腰掛ける。両手で椅子の両端を掴み、お尻を椅子につけたまま、腕を伸ばして太ももを浮かすようにする。浮かせた太ももと椅子の隙間に「細めの抱き枕」(何でもよい)を差し入れてその体制を維持する。大事なことはこの動作中、意識して背中をまっすぐに伸ばすことです。

背中が丸くなっていると効果はありません。

人間の頭の重さは平均5Kgとされています。5Kgの頭を支える背骨と筋肉(特に背筋)を強く維持することはとても大事なことです。

#### (5) 肩甲骨を柔らかく、背筋を鍛える

プロ野球のイチローさんがバッターボックスに入る前に必ずやっていた運動をご存知ですか?

皆さんはTVでその姿をご覧になったことがあると思います。

私たちの場合は椅子に腰かけてその運動をやりましょう。

椅子に浅く腰掛けて、両脚を90度に開脚します。両腕を真っ直ぐに伸ばして手のひらで膝を掴むように膝に載せます。両肘を伸ばしたままで、まず右に体重移動させて、右肩を前に突き出すように移動させます。頭の位置は出来るだけ固定して。次は同じように左側の運動を行います。右と左を交互に数回行います。

頭を動かさずに背筋をピンと伸ばして行う事が肝心です。この運動は左右の肩甲骨を柔らかくして、身体にかかる重量や圧力をしっかりと受け止める身体づくりに役立ちます。



#### (6) 歩くときは第1歩目の踏み出しで、踵をしっかりと上げる事が大事です。

1歩目を踏み出す時に、「意識して、まず踵をまず上げる」ことが基本です。

- ① 踵を上げて1歩目を踏み出し、踵から着地して1歩目を終了する。
- ② 同じように反対の踵を上げて2歩目を踏み出し、踵から着地して2歩目を終了する。
- ③ この基本動作の時、脚を踏み出した時に「足のお」に力の集中を意識することが大事です。

#### [2] 歌とゲームの時間

いつものように、辻さんのリードで「秋にちなんだ歌」を13曲歌いました。

9月29日は「中秋の名月」そして「満月」でした。

「♪♪ 出た出た月が、丸い丸い真ん丸い、盆のような月が ^^♪」辻さんの指導で手で丸い形を作りながら、楽しく歌いました。





「懐かしの歌、早押しゲーム」のクイズも面白かった。  
辻さんが大きな声で懐かしい歌を歌い始めます。歌の題名を早押しゲーム風に、手を挙げて答えるのです。歌は知っていても、歌の題名はなかなか出てきません。  
若いころと違って頭の回転がものすごく衰えている証拠です。  
しかし、とても楽しい1時間半の歌の時間でした。  
このようにして、「あしあし体操」と「歌のお兄さんの時間」で楽しい9月度の「ほっとサロン」は終了しました。



8月度から、参加者全員で記念写真を撮ることにしました。9月度の記念写真を掲載します。

### [3] 記念写真とアフター

アフターは午後4時30分から、恵比寿駅ビル「アトレ」6階の「銀座ライオン」（恵比寿店）でめちゃめちゃ楽しい2時間の懇親会でした。

（文責：喜田祐三）