

会員向け学習会を開催しました

7月の勉強会は、「夏バテ防止!!～笑顔でからだを動かそう～」をテーマに社会体育指導者 中村 明美氏をお迎えして、「リズム体操」を開催しました。

まずは、ストレッチから。年々体も硬くなってきているのか、思うように曲げられず、踵やつま先を伸ばそうとすると「足がつった!」という声があちこちから聞こえてきます。体の準備を整えたら、次はリズム体操に挑戦。レゲエ調の軽やかな与作の曲に合わせ、いろいろなステップを踏みながら全身を動かしていきます。エアロビクスのように激しい動きではありませんが、何度か繰り返すうちにクーラーの寒さも感じないほど体がポカポカしてきました。そして最後はリラクゼーション。心地よい疲れを感じながら、ストレッチ体操で心も体もリラックスさせました。

〈軽快なステップで楽しく!〉



中村氏には、2年前にもお越しいただきご指導を受けましたが、今回も軽快なおしゃべりと和やかな雰囲気の中、楽しく体を動かすことができました。

また、午後からは、支部連のワンポイントでもお話いただきました。初めに、呼吸について、人は、神経が昂ったり、イライラしたりすると呼吸が浅くなるので、そのような時は息を吐くことを意識するようにと言われました。「長生き＝長息(長く息を吐く)」ことであるのだと。

5秒かけて息を鼻から吸って、5秒止める。そして、10秒かけて声を出しながら口から細く息を吐く。疲れた時や緊張した時、この呼吸法を行うことで心身ともにリラックスできるとのことでした。続いて、健康のために大切なこととして、①運動 ②休養 ③栄養の3つを挙げられました。

運動は、日常生活でやることを運動につなげ、体を意識して動かすようにすること。休養は、体を休めるために睡眠をしっかりとること。栄養は、取りすぎないようにして、特に夏は、冷たい飲み物で体を冷やさないよう気をつけること。そして、運動、休養、栄養

の3つのバランスのとれた生活を送ることが大切だと話されました。

〈ストレッチで体をほぐして・・・〉



続いて、夏バテに関するお話では、その原因は、自律神経の乱れにあるとのことでした。自律神経には、交感神経(車のアクセルの働き)と副交感神経(車のブレーキの働き)があり、夏は副交感神経の働きが弱くなるそうです。ですから、ヨガや先に述べた呼吸法で副交感神経を刺激して、できるだけ体を休めることが大事であり、そうすることで気持ちに余裕ができ、人にも優しくできるとおっしゃっていました。

最後に中村氏が普段から、「笑うこと」・「感謝の気持ちをもつこと」・「ケセラセラ(なるようになるさ)」・「LET IT BE(あるがままに)」困ったことがあっても大丈夫! まっいいかという前向きな気持ちを心がけているとお聞きし、気持ちの持ちようです。ストレスも軽減できるのだなと思いました。

講義の途中で、椅子に座ってできる簡単なストレッチ運動も行いました。正しい姿勢については、座った時に骨盤、肩、耳の位置の線が一直線になるように意識して、頭の上からマリオネットのように引っ張られる感じで背筋を伸ばすと良いとのアドバイスを受け、後ろ姿に見た目年齢が現れないよう姿勢に気をつけなければ!! と思いました。

午前のリズム体操で体を動かし、午後からの講義では、体と心の健康について学ぶことができました。これからまさに夏本番を迎えます。プラス思考と適度な運動で、心身ともに元気で夏を乗り切りたいと思います。

〈最後はリラクゼーション(*.~*)〉

