

第2回 フォローアップ講習会（育児・介護）

「楽しく身体を動かしリフレッシュ！！」

～ストレッチや簡単な体操で脳を活性化しましょう～

平成30年7月27日（金）13時30分より提供会員さんを対象にした第2回フォローアップ講習会が開催されました。

日本体育協会公認アスレティックトレーナー 島崎勝行先生をお招きして、どこでも簡単にできるいろいろなストレッチ体操を教えてくださいました。

講師



介護予防主任運動指導員・理学療法士・日本体育協会公認アスレティックトレーナー

島崎 勝行 先生

講習の様子

- まずは、ウォーミングアップ。
 - ・きっこう体操で脳を活性化
右手をグーにして前につきだし
左手をパーにして自分の胸にあてます。
次は逆に右手をパーにしながら胸に当て、左手をグーにしながら前に出します。



- 自分の柔軟度をチェック
ひざを伸ばし、どこまで曲がる？



- タオルを使っていろいろなストレッチや簡単な体操を教えてくださいました。



- 肩甲挙筋・大胸筋・胸鎖乳突筋等のストレッチ、ボールを使ったマッサージ、深呼吸、瞑想
- ・いろいろな筋肉を柔らかくするための方法を、実際に体を動かしながら丁寧に指導していただきました。
- ・正しい仕方を1人1人みていただきました。
- ・テニスボールを使ったストレッチとマッサージは痛くて気持ち良かったです。
- ・最後に深呼吸と瞑想で講座が終了しました。心地よい疲労と痛みを感じた90分間でした。



- ・腰痛防止の参考になる体操も、多く取り入れてありました。

講座を終えて（感想）

- ☆運動不足と身体の硬さを実感しました。毎日少しの時間でもいいので、ストレッチで体をほぐすよう実行してみます。
- ☆楽しかった。リビングですぐにできる体操なので、明日からできそうです。ちなみに、去年教えていただいたものを家でやっています。
- ☆椅子に座ったままこんなに運動ができるなんて驚きました。リフレッシュできました。託児もありがたかったです。
- ☆介護の仕事で腰痛が出ることがあるので、腰痛予防・改善に役立つ内容だった。

次回の講習会（8月21日）へも
多くの方のご参加をお待ちしております。