



令和5年度 第3回さつき学級

「ストレッチで健康な体作り」



都合により日にちと内容を変更して、9月20日(水)弥富交流促進センターで、至誠館大学公開講座を行いました。

第3回さつき学級も兼ねて行き、至誠館大学講師 井川貴裕様をお迎えして「ストレッチで健康な体作り」というテーマのもと、日々の疲れを解消するために効果的なストレッチの方法を教えてくださいました。

去年も来ていただいたので、今回は、簡単に自己紹介をされ、その後配布した資料をもとに、詳しくお話をされました。

筋肉は、加齢とともに固くなっていくようで、そのデメリットとして可動域の低下に伴い、歩く、かがむなどの基本動作がしづらくなったり、疲れがたまりやすくなったりするそうです。その他にも、肩こりや腰痛についてもお話をされ、肩こりは、不良姿勢が原因であることが多いそうです。不良姿勢により、頭や腕を支える筋肉の緊張が続き、血行不良がおこることで発症するケースが多く、スマホなどの端末を見るときも頭部を傾げることで、首周りに負荷がかかって肩こりになる方が多いので気を付けてくださいとお話をされ、皆さんも「うんうん」とうなずかれていました。

二人組になって、肩甲骨の動きや姿勢、柔軟性のチェックをした後、早速ストレッチを教えてくださいました。まず、ストレッチを行う際に気を付けることをお話され、「ストレッチは継続しなければ効果がない」「息を吐きながら伸ばし、気持ちいいと感じるところで10～30秒程度伸ばす」など、様々なことに気を付けながら、「首」「腕」「肩甲骨周り」「肩周囲」「太もも」の順番にゆっくり行いました。皆さん、お隣同士でやり方を確認しながら、無理をしない程度にされて、時間いっぱい楽しまれていました。終わった後も「気持ちよくなったね。」「続けてやらんといけんね。」と皆さんで同士でお話をされ、充実した講座となりました。

★次回のさつき学級もたくさんのご参加をお待ちしております♪



受講の様子

