

< 第5回 「美原小との合同体操教室」快適な身体づくり >

秋晴れのすがすがしい9月30日、所沢市市民体育館にて美原小と合同体操教室を行いました。伸栄小からは13人、美原小からは20人の学級生が参加しました。社会教育課の方々も見学にお越しいただき、和気あいあいとした雰囲気につつまれながら、大変賑やかな講座となりました。

～快適な身体づくりのテーマ～

★女性ホルモンは20代がピーク

女性ホルモンは20代がピークであり30代半ばから減少します。体内で生産されるコラーゲンやヒアルロン酸の量もその頃からグッと減り始め、これらの減少を食い止める為には日々の運動が必要不可欠です。

★骨盤底筋を鍛えよう

骨盤底筋を鍛えないと内蔵が下がりポッコリお腹の原因に。便秘や腰痛、肩凝りの原因にも。

★骨盤のゆがみを解消、正しい姿勢の保持

足と手で握手をする様に足の指の間を広げ、その間に自分の手の指を挟み込みます。さらに足首を左右にグルグル。この体操は冬の大敵である冷え症も改善が期待されます。正しい姿勢は足の親指と小指それぞれから踵の3点に意識をして立つことがコツ。正しい姿勢の保持は骨盤の矯正とその維持に繋がります。



運動の楽しさを教え続けて30年余りの大河原和子先生

◆役員より◆ 適度に身体を動かし、講座終了後は少し汗ばむほどでした。「疲れたね～」との言葉とは対照的に皆さん爽やかな笑顔だったのが印象的でした。

先生が講話の中でおっしゃっていた「体操を通じて高齢者になっても自分の足で歩けるからだ作りをしましょう」というお考えに強く共感しました。そのためにも今からからだを意識的に動かす事が重要であると痛切に感じました。

教わった体操は決してハードなものではなく、テレビをみながらでも簡単にできる体操ばかりでした。

現在の健康なからだに過信せず将来を見据えてこれらの体操を日々の生活に取り入れて、自分のため、そして家族のために健康な身体づくりを続けていこうと思いました。

< 第6回 「ヤクルトおなか元気教室」公開講座 >

運動会の本番が迫った10月14日、ヤクルトの橋本周治先生に「おなか元気教室」の講義をいただきました。これからの季節、便秘やノロウイルスなど腸の病気に負けない体を作るにはというテーマで腸の働きから丁寧に教えてくださいました。大事なのは朝食を食べて「大蠕動^{だいぜんどう}」という腸の運動のきっかけを与えること。そして発酵食品に含まれる乳酸菌などでいい菌を増やすこと。お子さまとはぜひ便コミュニケーションを取るように心がけましょうとのこと。キーワードは「早寝・早起き・朝食・朝ウンチ！で健康！」



ヤクルト橋本周治先生