

H28年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」報告書

講座名	第5回：「元気ハツラツ健康体操」～関節の痛みを和らげる秘伝～	回数	5/10
日時	平成28年7月12日(火) 13:30～15:00		
場所	梅文化会館 3F 第1講座室		
講師	高井逸史先生(大阪経済大学 教授)		
参加人数	受講生18名 + オープン参加22名 + サポーター7名 = 計47名		

1) 開講挨拶、講座テーマ説明と講師の紹介

2) 高井先生の講義概要

①受講者が問題を抱えている部位(指関節、手首、肘、肩、首、腰、股関節、膝)を挙手にて集計 → 指が以外に多かった。

②関節の痛みを和らげる秘伝、実技と解説(順不同)

- ・呼吸は大事、(鼻から吸って、口で吐く)ストレッチ時も止めない。 ・首の運動は、後ろは緩くゆっくりと。
- ・手を握る筋力は身体全体の筋力を現わす。(握力強化で体全体の筋力堅持)
- ・肩甲骨の運動(内外、上下、回転) ・膝の皿のストレッチ。(膝痛改善) ・足指運動(グー、チョコキ、パー)
- ・ハムSTRING(ふくらはぎ)のストレッチが大事=毎日何回もやる。 ・貧乏ゆすり=股関節、下肢刺激
- ・両手の親指と人差し指で輪を作り、ふくらはぎの一番太いところを輪で囲む。輪の方がふくらはぎよりも大きければ、筋量/筋力が低下=サルコペニア ・手首、指関節はゆっくり牽引(関節を緩めてやる)
- ・各部位のストレッチ/運動は生活の中に取り入れると、忘れる事無く継続し易い。

3) 考察

- ① 身体各部位の関節痛改善の秘伝の実技指導が理解し易く、更に個人個人の悩み事にも丁寧に指導いただき、受講者の満足を得たと思う。
- ② 筋力の低下が万病発生の源となりうる。・・・ストレッチの効用を再認識出来ました。
- ③ すまいるカレッジでの講座の方向性と運動の必要性が確認出来、今後の講座に活かしたい。
- ④ 内容豊富で時間不足となった。

以上

オープンカレッジでの参加者を含め、すまいるカレッジ始めて以来の最大受講者数

↓ 解かり易い熱弁の高井先生



← 熱心に取り組む受講生の皆さん

膝の皿筋肉ストレッチを個別指導 ↓

