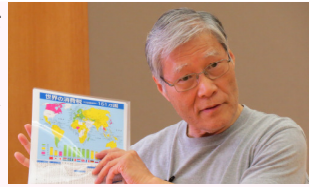


会場が小運動会的になったところで紹介されたのが筋肉を付けるのではなく筋肉を鍛えるアイソメトリック・エクササイズ。これは自分の手、足など左右の部位を7割の力で10秒間押し合う事で筋力をつける簡単、道具不要、しかも一日一回というお手



軽トレーニングです。頭から足先まで数種類を実習すると、座ったままなのにうっすら汗ばんでさえ来ました。いよいよトレーニングモードに入った所でシャドウボクシングや居合体操、ストレッチなどを行い、巧みに剣玉やお



手玉を操る方々の姿からポイントは下肢の運動にあると教わりました。テストから最後まで先生のユーモア溢れる話を聞きながら楽しく動き回った会でした。

第一回の聴講者の一人土井医師が見せて下さったのは、人口10万人当たりの医師数や年間医療費の多さと健康寿命が反比例している興味深いデータ。神奈川県は喜ばしい位置にあったと記憶しています。『自分の身は自分で守る』という津波に遭った時の対処法、戒は老年学での個人の課題としての生活習慣改善、未病対策に通じます。二つの勉強会から頂いたお宝をしまい込まずに側弯症に負けない体幹軸を作っていきたいと考えています。



第8回 市民健康講座 予告

講師 見澤 淑恵（みさわよしえ） 朗読家

内容：読み聞かせに関すること、円滑なコミュニケーションのためになど

6月26日（日） 13：30～青葉区山内地区センター（あざみ野駅徒歩3分）

事務局045-962-1184 定員190名 会費1,000円