

まほらいな市民大学の様子

令和6年12月5日（木）

『 健康ピンコロ体操～リンパ操体法～ 』

講師 リラクゼーションじょうくろ院長

伊那市地域総合型スポーツクラブ 城倉 通浩 氏



城倉通浩氏から、心も体もリラックスできる楽しい健康づくりの体操を教えてくださいました。はじめにイスに座って足踏みをしながら、3の倍数と3の付く数字で手拍子、5の倍数で頭の上で手をたたく運動をしました。なかなか思うように手足が動かず、苦勞しましたが、脳トレにもなり皆の笑顔が溢れました。次に屈伸と伸脚、アキレス腱伸ばし、手の高さまで膝を上げる運動をしました。自分で無理のないペースでやりました。さらに、体の力を抜いてリラックスすることと、体に効果的な呼吸法をやりました。「お風呂に入って、ためいきをつく」といった呼吸法も効果的であることを学びました。動きやすい方向に体を動かして動きにくい方を改善する「操体法」や、指の付け根を動かしたり、手のひらで体の箇所をあたたためて血流をよくして体をあたためたりするなど、無理なく出来る健康体操を皆でやりました。

学生からは、「日頃から身体を動かすことを心がけているつもりであったが、指示された動きができず驚いた。家でも習った運動を実施したい。」「力を抜いてリラックスすること。呼吸の大切さを生活の中で意識してやっていきたい。」「城倉先生のテンポの良い体験型講座でおもしろかった。体があたたまりました。」といった感想がありました。