

件名 健康体操

7月3日（月）女性福祉部

梅雨の湿気のある暑い暑い昼下がり、タオルを片手に18名の愛宕のお元気なご婦人たちが三々五々集まってきました。今から健康体操（矢野健康体操）が始まりますが、今日のご指導役として安村先生が和木から来られる日であり、皆さんが忘れていたところを復習することが出来るチャンスでもあります。

先生は体操に入る前に災害時の緊急避難場所やその対応など若干の雑談などを交え皆さんをリラックスさせてから体操に入られました。その体操は椅子を用いたり、タオルを使ったり、軽快な音楽に合わせて腕を振ったり、足をあちこちに動かしたり運んだり、およそ日頃使用していないだろうと思われる全ての筋肉や筋に配慮した組立であり、手足、腰やひざ、足首、手首など伸ばしたり、曲げたりの体操が次から次に展開されていきます。約1時間半の中、休憩はほんのわずかであり、ほとんどの時間身体を動かしています。その内、額からじわーと汗が出てきますが、その汗がなぜか心地よい気分になしてくれました。

この健康体操が始まったのは20数年前からですが、その目的は今や健康寿命の延長、肩こり、腰痛防止などですが、月2回皆さんと楽しく会話をしながらのコミュニケーションを取っていける楽しい時間でもあります。

本日、私も一緒にやってみましたが、日頃たるんでいた身体のあちこちに刺激を与えることが出来、今回の実体験をすることにより改めて健康体操のすばらしさを知ることが出来ました。

男性にも加わってほしいとの声もありますので、男性諸君よ是非一度体験してみたいかがでしょうか。

