

令和4年度 とよたシニアアカデミー 通年コース
健康増進学科 **10月の講座紹介**

10月6日(木)、27(木) ついてる体操塾 ①②

- なぜ姿勢はくずれなのか (骨格模型を使って説明します)
「バランスが」崩れた筋肉 → 悪い姿勢 → 悪い動作



山本先生考案の『ついてる体操』カレンダー
1ヶ月で全身の運動ができるよ！
体調に合わせてやってね。



7 足腰 じっと30秒



12 バランス じっと30秒



13 すべての基本 股関節を広げます



作業療法士
山本よしとか先生

① 腕、胸ストレッチ



② 太ももストレッチ



③ おしりのマッサージ



◆学生の感想 (抜粋)

- 人体骨格模型を使って、姿勢の崩れるメカニズムを知ること、常に良い姿勢でいるよう心がけると共に、腕、胸、太もものストレッチ等を継続して取り組みたい。
- 痛い部位ばかりに目がいくが、臀部、肩甲骨のこりが原因かもしれないことを知った。
- 痛みの原因を知り、対応するなんて！お尻に筋力をつける方法は良かったです。膝が痛くて強い運動が出来ずウォーキング中心の毎日。室内でもできる手法でやってみます。
- 全身の筋肉のため「ついてる体操」の30のうち毎日一つでも続けたい。
- カレンダー形式は、とても取り組みやすいと思います。一日1種類を短時間でできることも。



健康増進学科の受講生たちにとっての秋は、健康体操の秋…。毎週、仲間と一緒に体を動かしながら真剣に取り組んでいます。今年度の講座も後半に入り、みんな益々やる気満々です。

10月14日(金)、21日(金)

楽しく体を動かそう！リズム体操 ①②

健康管理士
原山 ナオ先生

● 脳トレ&指先トレ



● 早口ことば



● 足裏マッサージ (ゴルフボールを使って)



● 顔トレ&顔マッサージ

- ・頬を左右へ (笑顔が作りやすくなる)
- ・唇を回す

● 全身のストレッチ (ゴムチューブorタオルを使って)



● リラックスストレッチ (鎖骨スリスリ)



● **リズム体操**

「学園天国」の曲に乗って、
楽しく踊りました。
今年の発表展の出し物は、
これで決まりです！

◆学生の感想 (抜粋)

- 顔の表情が豊かにすれば、心豊かになる気がする。早口ことばで唾液をたくさん出す。飲み込む力が弱くなる高齢者にとっても大事。足裏のツボ、痛気持ちいい。時々やってみよう！
- 毎日、体を動かす習慣をつけることが大切。マスク生活で表情が乏しくなっていることに気づいた。口角を上げて笑顔で過ごすようにしたい。

