

# 健康増進学科 6月の講座紹介



6月は、曇りや雨の日が続いて、気分も落ち込みやすい中、健康増進学科では、ハワイの音楽に癒されながら、体を動かしたり、健康体操で元気いっぱい汗を流して、暑い夏を迎えようとしています。

## 「フラトレで心も体もリフレッシュ」6/1(木)・15(木)・30(金)

フラトレ講師  
磯谷 綾先生



「フラトレ」とは、フラダンスの動きを取り入れたトレーニングのことです。ハワイの音楽に癒されながら楽しく体を動かしましょう！



片方の指でピストル、もう片方の指で的を作ってバンバン！交互に繰り返す指トレです。



### ● イスに座ってストレッチ



● 毎回、先生がアロハシャツやパウスカートを持参。みんなの気分は、真夏のハワイ♡ 自然な笑顔を見て！



足指のグーチョコキパーも、お風呂の中での特訓が効いたのか、みんなできるように…



● 講座を終えて、先生を囲んでみんなで、アロ〜ハ〜

### 受講生からの質問

- ・外反母趾や扁平足の治し方は？
- ・股関節を柔らかくする運動を教えてください



■今日のストレッチは、私に合っていると思いました。私は足の親指が外反母趾で素足を出すのが嫌だったけど、先生が指の運動を教えてくださいましたのでこれからは、お風呂の中で指のストレッチを毎晩やってみます。

■フラダンスは見ている限り、やさしくゆったりした踊りだと思っていました。しかし、いざ自分で踊ってみると手足の動きを覚えるのが難しく、頭の体操であると感じました。猫背を治すツボ、股関節を柔らかくする方法は、大変勉強になりました。

## 「元気100才！健康体操」① 6/23(金)



65歳〜75歳の間の、機能低下させない工夫が大事です。

健康運動指導士  
横川 珠姫先生



6月.7月.10月.12月  
全4回、横川先生と  
体を動かします。

### ● チェアロピクス（椅子を使った運動）



#### ◎準備運動（有酸素運動）

- ・手首、足首くるくる
  - ・肩の上下、首回し
- ◎体幹ストレッチ

● 音楽に合わせて体を動かすと、座ったままでも楽しい！

#### ◎筋トレ

- ① ふくらはぎ…かかとを上下
- ② ハーフスクワット…腰を引いて
- ③ 大腰筋…足を引き上げる筋肉  
姿勢を維持する筋肉

● 軽い運動を多めに  
じわっと汗をかき  
習慣を持つ



● 二人で横並びに座って、互いに手を引っぱります。（腹筋の筋トレの方法）



■今までやってきた運動の中で、一番効果が期待できそうです。イスを利用すると無理なくできます。何より先生のお話しが楽しく、なつかしい曲に合わせてやると、少々ハードな運動でも疲れを感じず楽しくできました。

■良く笑いました。楽しくヤル気もでました。65歳〜75歳の努力がいかに大切か、また、筋力をつけること本当に大切です。無理せず、年相応の対処法を学びました。