

平成 27 年度 秋の交流会報告

10月19日（月）初めての会場、小田急・相模大野そばの「ユニコムプラザさがみはら」にて、午後1時30分から秋の交流会が開催されました。

講師に、かながわ健康財団所属で大人気の‘高垣茂子先生’をお迎えしました。61名のご参加でした。テーマは《今から始める物忘れ予防&ロコモ予防》です。今話題の‘ロコトレ’と‘物忘れ予防体操’を体験しました。

まず、ロコモシンドローム予防のロコトレから～

♪富士山の歌に合わせた先生自作の楽しい体操をしました。歩くために必要な6つの筋肉～中殿筋、大腿四頭筋、前脛骨筋、大殿筋、ハムストリングス、下腿三頭筋～を鍛える運動です。輪にした布を使っての運動もしました。

次にコグニサイズ、運動と認知トレーニング組み合わせた運動です～

それは、2つのことを同時にやることで物忘れ状態を改善する効果のある体操です。ステップを踏みながら、一定の間隔で手をたたいたり・・・その間隔をずらしていきました。皆さんも、なかなか上手いかず会場は笑い声に包まれました。

それから、飲み込み機能を高める運動～

♪富士山を‘パ・タ・カ・ラ’の音で替え歌にして歌いました。

気力体力がちょっと衰えた時に‘つま先トントン、かかとトントン’をすると、つまづき予防になることも教えていただきました。

最後に無理なく体操が出来る～神奈川県労働局作成の「ころばNICEかながわ体操」をご紹介します。

高垣先生の絶妙のリードで、楽しく有意義な交流会になりました。

