第３３回　　いきいきサロン

中井町内会、生き生きサロン担当　山中　国之

日　時　　平成 22 年 2 月 10 日（水）　午後 1 時～3 時

場　所　　中井公会堂

内　容

１．見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦　　報告／大森会長

＊74 号　食品もクーリング・オフできるようになったんです。
カニに限らず昆布やりんご、みかんなどの食品を強引な電話や訪問で
勧められるまま断れずに購入してしまう事があります（２１年１２月から)。

＊75 号　廃品回収と訪問し、トラックに載せた後で法外な請求。廃品を渡す前に確認を。

＊救急安心カード
緊急時に救助隊が家に来られても連絡カードに記入し電話の近くに貼って置くと
隊員が身内か病院に連絡が早くできる。

２．元気になるストレッチ体操（スタティク・ストレッチ）／講師・林　武夫

スタティク・ストレッチ（筋肉を柔らかくする）は、以下の組み合わせが重要。

＊4 つの組み合わせとは

①身体の柔軟性（筋肉を柔らかくする習慣化）
②筋力（年相応の静的筋肉トレーニングを覚える）
③有酸素運動（ウオーキングか室内ウオーキングの習慣化）
④複式呼吸

＊体の不調について

肩こり、腰痛、膝痛などは部分的な筋肉の縮みが原因ではなく体幹と上肢、下肢の筋肉の縮みによる体のバランスおよび、それに起因する姿勢の悪さが主要因である。

従って現在は、痛い部分以外のストレッチを心掛けることによって徐々に痛みを緩和する方法が主流になりはじめている。

運動しない人の筋肉はどんどん縮み、固くなっていく、よく使う「利き手」「利き足」はさらに縮んでいる、その結果、体のバランスが崩れる、実はそれが一番こわい。

首は頭を支えている、しかも命に関わる大切な頚動脈、脳神経が通っている、肩がこった頭が重いなどと安易に首をまわすことは絶対してはならない。

体のうちで休めないのは、心臓、筋肉、だけである、心筋は血液が通る冠状動脈があるので疲れないが、筋肉〔骨格筋〕は縮む特性があるので疲れを溜めてしまう。

３．ストレッチの実技を練習

講師の指導でストレッチの実技

４．今日の運だめし／お楽しみ抽選会

５．出席者

大森武生、満寿子、裕子、敏子、茂子、仁、光子、貞子、中村初子、弘子、門脇正彦
西村忠男、青井幸子、岩坪夫婦、中西啓次、松本夫婦、若木、林武夫、中上幸枝
池田（助手）山中国之、　　以上　２３名