

## 第34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3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・門脇さん、報告者・大森会長

\*76号 入浴中の事故にご注意!

お風呂での危険、シャワーの熱湯で火傷・突然死、入浴中に滑って転倒し骨折、  
入浴し2時間後みに行ったら顔面水没で死亡などなど危険が一杯、気を付けましょう。

\*77号 排雪業者が来てくれず、雪に埋もれてしまった

毎週1回排雪サービスの折込を見て安いと思い契約したが来てくれない。

\*78号 押し売り気が付いたら、高いみかんを大量に買わされていた。

#### 2. 元気になるストレッチ体操(スタティック・ストレッチ) 岡通研指導部/林 武夫

- 2ヶ月目まで、ストレッチ運動の継続状況 -

1. 今日まで、毎日どれか数種類のストレッチが出来た人、9人/23人(出席者数)

2. 時々忘れたが、大体ストレッチした人、8人/23人

3. 3日坊主で続けられなかった人、6人/23人

#### \*スタティック・ストレッチ〔助言〕

・「体が痛い」という人に

体の痛みが出る原因は、全体の筋肉が縮んで硬くなり血流が滞りがちになった結果起こります。  
痛いところを医療的に治そうと考えずに、痛いところはむしろかばいながら、その他の筋肉全体  
を伸ばすことを続けるうちに痛い部分の筋肉も薄らいでいくとの報告がある。

・「続かない」という人に

伸ばす筋肉を意識するイメージ、ストレッチを脳に学習させる。脳がしっかりストレッチを  
吸収すると知らず知らずのうちにでも手足のストレッチをしている。

・健康な身体を維持するには

\*健康の基本は体中の血液がサラサラ流れること。

\*死ぬまで休まず働くのは心臓〔心筋〕と骨格筋〔随意筋〕いずれも黄紋筋である。

\*筋肉は悲鳴をあげている、多くの人の筋肉は使いっぱなし、縮みっぱなしにしている。

その結果、体の不調、手足の障害、健康障害を起こしている。

\* 健康の三原則 食事 睡眠 運動

\* 不健康の二大原因 食べすぎ 冷えすぎ

\* ベストなリラクゼーション

腹式呼吸 女性は意識的にやる習慣 筋肉〔体〕のやわらかさ

筋肉〔年相応で充分〕 有酸素運動、基礎体力をつけながら挑戦しよう

\* 体をしなやかにする

固くなった筋肉をゆっくりほぐして、しなやかな筋肉に戻そう

\* 10秒以上ゆっくり伸ばす

体の筋肉を静かに伸ばした状態、緩めるだけの簡単な筋肉伸ばし

\* 脳の活性化

脳に十分な血液を送ること、首と手、指のストレッチ（両指伸ばし、親指、中指伸ばし）

\* 体中のゴミってなんですか

疲労物質、代謝物（新陳代謝要らなくなった古い細胞の死骸）不要な栄養分

外から入った細菌と戦った白血球などの残骸、血液中の二酸化炭素など体にとって害になるものすべて。

\* 腰痛症、首や肩こり、膝が痛い

諦めないで、痛いところを避けて全身のストレッチを続けること、慢性的痛みから解放された事例が出てきています。

3回の講座で習った運動を思い出し、テキストを開いて思い出しながら続けましょう。

「いきいきサロン」では、今年6月、23年1月、にフォーアアップ講座を開催します。

### 3. 新春の運だめし「お楽しみ抽選会」

### 4. 出席者

大森武生、敏子、裕子、茂子、仁、光子、満寿子、中村初子、弘子、青井幸子、若木松田千鶴子、松本夫婦、岩坪夫婦、西村忠男、門脇正彦、中西啓次、梶田恵美子  
実盛泰子、大沢、林武夫、池田〔助手〕山中国之 以上25名



- 横になってのストレッチ方法の実技指導 -