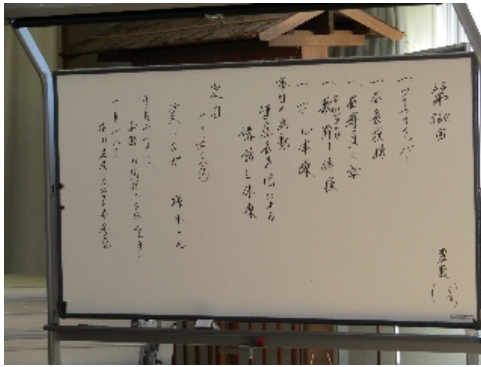




第564回スケジュール



山下会長の挨拶

2019年6月に「笑顔一杯の活動を続けて11年」というタイトルで取材投稿した牧之原市地頭方の「ふれあい・いきいきサロン」ビタミンスクールへ再度取材に伺いました。それは前回の取材投稿がきっかけで、4年前から“健康長寿日本一”を目指し「しずおか健康長寿財団」が各地域(市町、団体など)へ積極的に展開している「健康長寿のリーダー養成事業(活動充実支援型)」を当サロンで実施することになり、その模様を再度取材させて頂きました。

この養成事業(活動充実支援型)は、各サロンの活動日程に合わせ、当財団の「健康運動指導士」が転倒予防、ひざ痛・肩こり予防、腰痛予防、肩痛予防、ロコモ予防、尿漏れ予防などの体操支援を行うものです。所要時間は約2時間程度、途中休憩を挟みながら、また水分補給もしながら進めるというものです。

当日は前回の取材時と同様のスケジュールで始まりました。まず冒頭にフリフリグッパー(どすこい運動)から始まり、山下会長の挨拶、増田指導員のお話、全員で合唱(里の秋)、牧之原音頭に合わせ鉢巻きをもって会場内を踊り歩き、市歌を歌いながら牧之原市体操、ボール体操を行いました。前回同様皆さんとても元気一杯でした。



熊岡課長の挨拶



稲益健康運動指導士

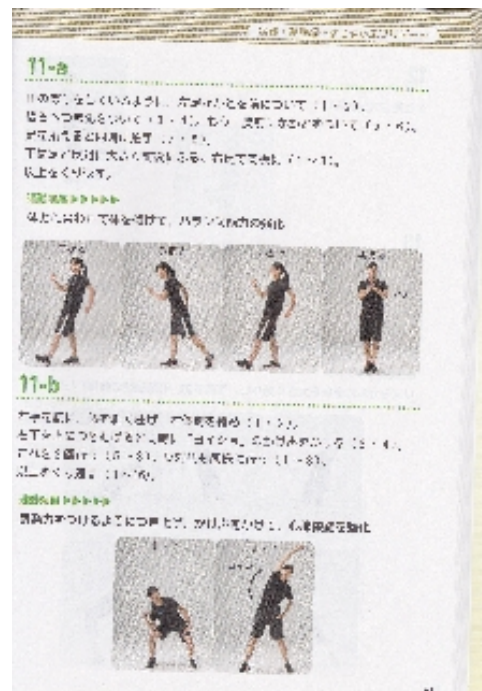
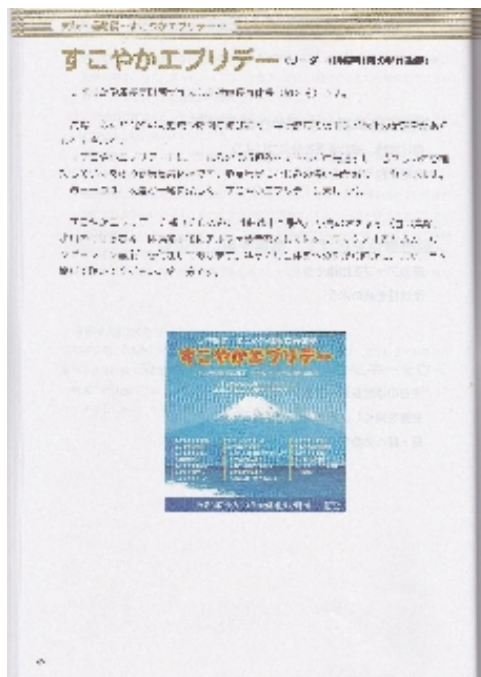
10分程度休憩をとったあと、当財団の健康増進生きがい推進課の熊岡宣明課長の挨拶があり、同課の稲益大悟健康運動指導士からの実技指導がありました。



左がDVD版、右がCD版



運動カード



[すこやかエブリデーの解説\(テキスト42ページ～\)](#)

[すこやかエブリデー\(テキスト51ページ\)](#)

次に、「すこやかエブリデー」体操CD版を使つての体操指導です。



[すこやかエブリデーの体操](#)

[末梢の血行を良くし、あたたためて運動し易い状態に](#)

実際に稲益健康運動指導士の動きを見ながら全員で学びました。分かり易く丁寧に教えて頂きみなさん真剣に取り組んでいました。

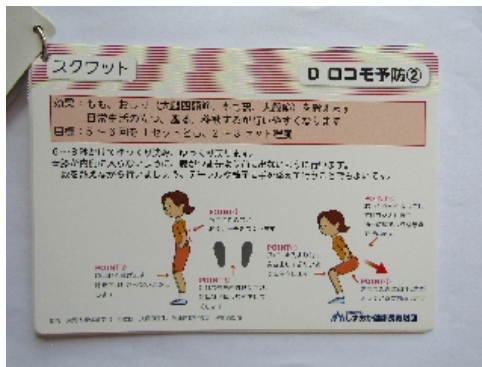
この体操は、末梢の血行を良くしあたたためて運動し易い状態に持つて行く体操です。



[ひざ痛予防体操](#)

[運動カード\(転倒予防体操\)](#)

ひざ痛予防体操や転倒予防体操



[運動カード\(ロコモ予防体操\)](#)



[スクワット体操](#)

ロコモ度チェック方法やロコモ予防体操(スクワット体操)



[尿漏れ防止体操](#)



[鈴木菊次副会長の挨拶](#)

ストレッチポールを使った尿漏れ予防体操
(骨盤底筋のストレッチ)

この体操は、尿漏れがあると外出が不安になるというビタミンスクールの皆さんから要望の強かった体操です。

このようにして稲益健康運動指導士による健康長寿体操「すこやかエブリデー」「運動カード」の実践を交えた説明がなされました。とても分かり易く丁寧な指導はみなさんに大変好評でした。

最後に鈴木菊次副会長の御礼の挨拶で終了となりました。

皆さんの感想からは、「今までとは異なった体操で新鮮な感覚で取り組みました。久しぶりに若い指導士の指導で良かった。また来て下さい。」との声が聞こえて来ました。

健康寿命を延ばす為の体操—「ひざ痛予防体操」「転倒予防体操」「肩こり予防体操」「ロコモ予防体操」「腰痛予防体操」「尿漏れ予防体操」など—を各地域、市町、団体などが積極的に取り組み推進することにより“健康長寿日本一”を目指しましょう。

生きがい特派員

小笠・榛南地区担当 高井 豊

[関連リンク](#)