

こんにちは！先日の第 7 クールの教室では、筋力測定が行われました。筋力測定は筋力を確認し、トレーニングの目安になるとともに、トレーニング後に最初と比べてどう変わったかを見るための指標にもなります。ときどき筋力を測って、自分の筋力を確認してみましょう。

新しいマシン登場！！

このたび、元氣ハウスに新しいマシンが入りました。

レッグエクステンション・カール



このマシンは、膝の曲げ伸ばしをすることで、太ももの筋肉を鍛えます。膝の曲げ伸ばし運動は、起居や歩行など日常の活動に重要な役割りを担い、転倒予防にも効果があります。

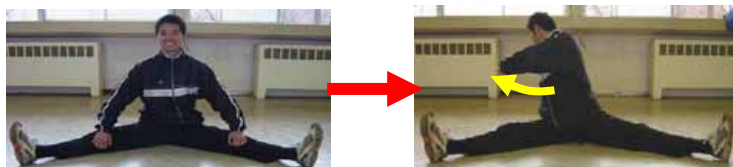
ただし、膝の痛い人は負荷を軽めにするなど調節し、無理をしないようにしましょう。使い方など、詳しい説明はスタッフまでお尋ねください。



続・1分間体操

最後の
3種目め

胴体の体操の3番目は、上半身を腰からねじる体操です。身体をねじって戻すことで血行がよくなり、背骨のゆがみをとる効果があります。左右で差がある場合は、硬いほうを長めに行ってみましょう。



1. 開脚で座ります。
2. 口から息を吐きながら、上半身を右にねじります。左手は自然に伸ばしてねじっている方向に振ります。右手は床につき、身体を支えます。
3. 鼻から息を吸いながらねじった上半身を戻します。
4. 左側も行います。
ねじるほうの足が動かないようにします。

参加者の方の健康法

やってみよう！

第 6 クール修了者の菅野八重さんは現在 90 歳で、身体の調子が悪い時などは、色々な方法を試してみるとても研究熱心な方です。以前足の痛みで悩まされた時に、つま先歩きをしばらく試したところ、痛みがとれたというお話をお聞きしました。

つま先歩きは、アキレス腱やふくらはぎの筋肉が鍛えられ、足の血液が心臓に戻りやすくなることで、全身の血行がよくなります。気軽にできる運動ですので、やってみましょう！

4月29日から一週間お休みです。良いゴールデンウィークをお過ごし下さい！



良い休日を！