

高松市生涯学習センター 生涯学習カレッジ（個人の生活に役立つ講座）

「スローエアロ ～軽運動でイキイキ快適生活～」を開催しました。

令和元年10月4日・18日・11月1日（金）、香川県エアロビック連盟 塩津陽子さん、山下恵子さんを講師に迎え、「スローエアロ ～軽運動でイキイキ快適生活～」を開催しました。

「スローエアロ」とは、体幹をほぐす動きをシンプルに組み合わせ、音楽に合わせて楽しく、仲間と一緒に楽しむ軽運動です。

毎回講座の初めに、

- 健康寿命を延ばすための基礎知識、
- 老化に関する最新医学研究、
- 健康寿命を延ばす生活習慣（運動や食事）
についてのお話がありました。



お話が続いて、実際に体を動かしていきます。

最初は準備運動として、椅子に座って、手を動かす、手首を回す、かかとの上下、足を開閉する、足踏みをするなどの簡単な動きで体をほぐしていきました。

次に、マットの上でゆっくりとストレッチをして、体幹を支える筋肉の運動です。体幹を支える筋肉を意識することで姿勢が良くなります。

スローエアロは「胸を開く」「体側を伸ばす」「体をひねる」の3つの要素を取り入れたエクササイズです。シンプルで自然な動きを取り入れながら、身近な音楽に合わせて楽しく体をほぐすことで脳の働きが活性化して、快適な気分になり、認知機能が向上することが最新の研究により明らかになっています。

それぞれの運動にハードな動きはありませんが、スローエアロで体を動かすことで、「こわばっていた体がほぐれて、気持ちがいい。」「気分が明るくなった。」という感想をいただきました。

体を動かすことが、健やかに生きることにつながる「運動は薬」という言葉を実感した3回の講座でした。

