

「やさしいエアロ」を開催しました。

平成28年5月15日（水）、りつりん病院の柿下 真由美さんを講師にお迎えし、「やさしいエアロ」を開催しました。

エアロビクス初体験の方や普段はあまり運動をされていない方、また、40歳代～80歳代の非常に幅広い年齢層の方が参加されました。

まずは、ゆっくりとした音楽に合わせて、準備運動のストレッチから。柿下さんの元気いっばいの掛け声に合わせて、しっかりと身体をほぐしていきます。



筋肉が温まり、体の準備が整ったら、いよいよ音楽に合わせて、エアロビクスのスタートです。

最初は、ゆっくりとしたテンポの曲で基本的な動きやステップを覚えていきます。動きの間で、各動作のポイントや呼吸の仕方、姿勢など、柿下さんから指示が飛びます。

大きく股を広げた動きで股関節を緩めたり、腕を大きく伸ばす動きで肩甲骨の可動域を広げたり、関節の動きや動作の

大きさを意識することで、より効果的な運動となるので、柿下さんの声にも力が入っていました。だんだんと曲がアップテンポに変えて、少しずつ心肺に負荷をかけることで、無理なく機能アップにつながるそうです。

「やさしいエアロ」は、音楽に合わせて楽しくエクササイズすることで、ストレス発散をしながら、有酸素運動で脂肪燃焼の効果も高い上、さらには心肺機能もアップできると、お徳がたくさんの講座でした。

最後に、筋肉痛防止などのためのストレッチをゆったりと行い、全員がリラックスされた表情で講座の時間を終えることができました。

