

高松市生涯学習センター 生涯学習推進事業（コミュニティセンターとの連携事業）  
「ロコモ改善を楽しくエクササイズ」を開催しました。



平成30年1月18日（木）、永峰 昭宏さん（健康運動指導士）を講師にお迎えし、「ロコモ改善を楽しくエクササイズ」を開催しました。

講座開始前には、軽快な音楽をBGMとして流し、受講生は和やかな雰囲気の中、とてもリラックスして講座が始まりました。



まず序盤には、エクササイズを行うための準備として、身体が動きやすくなるよう、椅子に腰かけながら、全員で一つの輪になり、自分の足の指の間に手の指を通し、マッサージを行いました。冬場に靴の中で固くなっている足を入念にマッサージすることで、足を温め、さらには身体全体を温めることが健康につながると講師から説明がありました。

中盤では、咄嗟<sup>とっつき</sup>の判断でどれぐらい体が動くか？といったゲーム感覚で体を動かすエクササイズを行いました。たまに違う動作をしてしまう受講生もいましたが、間違えた人に対しては講師が笑顔でアドバイスしながら、和やかな雰囲気の中で行いました。また、受講生どうしもお互いにアドバイスしながら楽しくエクササイズに取り組んでいました。

終盤では、軽快なリズムの音楽を聴きながら、講師が出す指示に合わせて、腕や脚等の体の部位を動かし、エクササイズに取り組んでいました。

今回の講座では、ロコモ改善のために、受講生が楽しくエクササイズに取り組むためのアプローチとして、講師からの丁寧な説明や、様々な工夫がなされており、受講生は、笑顔で楽しそうに身体を動かしていました。

人間は、誰でも年齢を重ねると老い、衰えてきます。将来、介護の世話にならないためには、身体の器官や組織を改善するための適度なエクササイズは欠かせません。ロコモを改善することは、より健康な身体を、より長く維持することにつながります。受講生からは、今後は自分から積極的にロコモ改善のためのエクササイズに取り組みたいとの声が聞こえてきました。



（注）ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは

「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールするための体の器官や組織が、加齢や運動不足、骨や関節の病気などのために衰えている、または衰え始めている状態のこと。

放っておくと日常生活に支障をきたし、将来、要介護となる危険性の高い状態をいいます。