

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）

「脚腰を鍛えて踏ん張れる体づくり運動」を開催しました。

令和３年１月２０日（水）に、健康運動指導士である 池田 陽子様を講師にお迎えし、「脚腰を鍛えて踏ん張れる体づくり運動」を開催しました。

この講座は、足指力計で下肢筋力を測定し転倒リスクをチェック、脚腰や指を鍛えて疲れにくい体と転倒予防・関節痛予防を目指す目的で企画されました。

午後１時３０分の開始に先立ち、参加者の足指の力を、専用の機械で測っていきました。

機械の上に足を乗せ、足の親指と人差し指で測定器を挟みます。座った姿勢で足を直角に置いて、息を吐きながら足に力を込めていきます。腕の握力はあっても、足の握力は測った事がある人があまりおらず、どちらの足でも力を入れるのに苦戦していました。

一人一人の足の力を測った後は、実技に入る前に、先ほど測定した数値が平均値と比べて、優れているか、平均的か、少し足りていないかを習いました。

自分の足の力を習った後、身体をほぐす準備として、ストレッチ運動から始めました。

両手を前に伸ばした後、肩に持っていき、前後それぞれに回していく運動、座ったまま足を広げて、身体を前に倒しながら身体をひねる運動、スクワットをリズムに乗せて段階的に腰を落とし、負荷を与える運動、椅子に捕まりながら、片足立ちをする運動、座ったまま腰が曲がらないように膝を抱える運動、新聞紙に足を乗せ、足指でのじゃんけん運動等を行いました。

講師が、受講者の足指の力を測る時に、一人一人に丁寧に声をかけ、一人一人の結果に合わせてアドバイスをしていたのが印象的でした。これらの運動の効果は２日～３日程度続くので、継続していく事が大事ですと講座が締めくくられました。

