

「小和田いす体操教室」の開催報告

小和田地区コミュニティセンター事業部の自主事業として、本年度の第6弾として下記のような椅子に座ったままで行う色々な種類の体操で楽しく身体をスッキリとリフレッシュする事が出来る「小和田いす体操教室」を開催しました。（下に掲載の写真参照）

・日時：2024年2月14日(水) 10:00～11:30 参加者:13名(募集15中2名が直前にキャンセル)

当いす体操教室は、高齢者支援リーダーの白井講師と桧山講師のお二人のお手本により、参加の皆さんが椅子に座ってお手本をリピートしながら色々な種類の体操を行っていました。その体操は次の様に色々工夫がこらされているもので、リフレッシュ出来るものでした。

①ウォーミングアップ(リバイバルダンスより)：

怪我の予防の為にまず体をほぐすもので、脳トレプログラムも入っていますが、リバイバルダンスというシニア世代の方々にも無理なく楽しく継続出来るような振り付けで、脳と体が元気になるような運動効果を考えて制作された運動プログラムです。

②呼吸筋体操：

呼吸を深く行って整える体操で、呼吸機能を高め、呼吸が自然と深くなだらかに変化し、不安やストレスを和らげる効果を目指す体操です。

③WAKKA体操：

2mの紐を輪にしたWAKKAを使う体操で、その輪っかを両手で持って色々な動作を行い、多くの筋肉をバランス良く動かし、血行を促進し、柔軟性を向上させる体操です。

これによって、肩こりの予防や姿勢のゆがみ等の効果が期待出来ます。

④ちがさき体操：

ストレッチ・筋力トレーニング・バランストレーニング・有酸素運動等がトータルで効率的に行えるユニークな茅ヶ崎のご当地体操です。

この体操は、9種類の運動(1.背伸び、2.ステップ、3.投げ釣り、4.タンDEM歩行、5.スクワット、6.船漕ぎ、7.片足バランス、8.突き押し、9.深呼吸)の間に足踏みを入れ、ストレッチ、筋力トレーニング、バランストレーニング、有酸素運動等をトータルで効率的に行う事が出来、若い方から高齢の方まで楽しく運動する事が出来るものです。

⑤クールダウン：

上記の①～④の体操後に、体をもう一度ストレッチして体を整える運動です。

上記の体操を終え、慣れない筋肉を使った事による多少の筋肉痛が有ると言われた方も居られたものの、参加の皆さん全員が「リフレッシュ出来て大変楽しかった」とおっしゃっていました。

主催者としても、このような楽しい体操教室は次年度も是非開催したいと思っていますので、自主事業の開催の日程等を調整した上で決定して、回覧でご案内したいと思っています。