

事業報告書

日時	令和3年10月30日（土）10:30～12:30
目的	<p>男女共同参画社会づくりにおいては、男女問わず一人ひとりが健康に対する意識を持ち、生涯を通して健康で自立した生活を営み、豊かに過ごすことが大切である。</p> <p>今回の健康教室では、新型コロナウイルス感染拡大の影響で外出自粛生活が続いたことによる運動不足を改善するため自宅でできるロコモ体操を紹介し運動することで健やかな生活につなげることを目的とする。</p>
対象	関心のある方
講師	永淵 悦子 氏（ピラティス講師・介護予防運動指導員・健康運動指導員）
会場	ているる1F ホール
参加者数	24名（女性23名・男性1名）
講演内容 (概要)	<p>ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、将来寝たきりにならないように最後まで自力で歩くことができ健康寿命を延ばすことと伝えた。</p> <p>まず、椅子を使って運動をするために、椅子に座り骨盤と尾てい骨の位置を確認した。椅子に座りながら、腕を上げたり、足を広げたりしながら運動をした。次に、手と足をバラバラに動かす脳トレを取り入れながら自分の身体の動きを客観的に見る取り組みをした。うまく身体が動かさない受講生に、先生の面白い指摘があり所々で楽しそうな笑いが起きていた。次に背もたれを使用して、足腰を鍛える運動やストレッチを行った。その際の注意点としては姿勢をまっすぐ保つこと、お腹を締めることと説明した。</p> <p>休憩後、ヨガマットを使用して、柔軟性を確認した。ストレッチをする際は無理をしないことと伝えた。</p> <p>最後に先生は「普段やらないことを行っているのだから、疲れていると思います。いつもよりぐっすり眠れると思います。今日のお題である、免疫力をアップさせよう！ですが、もちろん筋力をアップさせたり関節可動域を広げたりというのは大事ですが、『笑うこと』『みなさんと楽しく時間を過ごすこと』が一番免疫力をアップさせるにはいいと思います。今日は体操しながらも『楽しかった』と思ってくれるといいです」と話した。</p> <p>■質疑応答</p> <p>Q. 猫背で主人から胸を張れ言われますが、正しい姿勢とはなんですか。</p> <p>壁を使用して姿勢の改善をデモンストレーションした。質問された方と興味のある方が数名並び、永淵先生に姿勢を見てもらった。長年染みついた姿勢のクセがあり、正しい姿勢を保つのは大変ですがその姿勢をきれいに維持するために、腹筋を鍛えたり、背筋を鍛えたりするのがピラティスになります。と説明しました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="268 1722 587 1960" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="668 1722 984 1960" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1059 1722 1241 1960" data-label="Image"> </div> </div> <p>講座風景</p> <p>永淵先生</p>

<p>参加者の声</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・常に胸を張る姿勢が良い、昭和時代の事ようだ。改めて話を聞かされ、常に新しい情報大切だと思いました。遠くてもまた受講したいです。姿勢も指摘受け良かったです。 ・素晴らしく楽しい講座でした。次回も参加したいです。 ・まず楽しい！そして体がぼかぼかで気持ちよかった！あつという間の2時間ど。れだけ思い出して実践できるかは疑問ですが、是非とも第2弾の企画を望みます。正しい姿勢・健康は1日ならずですね。今日はありがとうございました。 ・初めてのロコモ&ピラティス楽しかった。自身の体のかたさを実感したので実践しようと思った。先生のユーモアある指導サイコーです。 ・とても楽しく体にも優しく、また講座があれば参加したいです。 ・笑いながら皆で頭と身体の体操楽しいです。遅れてきて、早めに退室してし申し訳ありませんでした。永淵先生のお教室がいつも気になっていました。伺える日がくることをチャンスをねらって生活しています。ありがとうございました。 ・久々の参加、先生の笑顔で元気をもらいました。姿勢も興味ありますのでぜひ講座を開いて頂きたいです。 ・先生わかりやすく、笑いもありとても楽しかったです。ロコモ、姿勢大事なのでまた参加したいです。ぜひ企画お願いします。 ・ありがとうございました。リフレッシュ出来今日一日楽しくなります。また次回を楽しみにしております。 ・解説がよかったです。わかりやすく楽しく過ごせました。姿勢や骨の話が初めて聞いた話題でした。
<p>主催等</p>	<p>主催：(公財)おきなわ女性財団</p>