

ジョイント

J O I N T

vol.54

[発行]



武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

<http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>

健康表現体操

「健 康表現体操」を知っていますか？懐かしいメロディーに合わせて体を動かす体操で、愛好者も増えてきていると言います。今回は、そんな『健康表現体操』の特集です。健康表現体操とはどういうものか？その効果は？また、健康表現体操と題して開かれた健康教室の様子を掲載しています。

健康表現体操とは

静岡県浜松市で生まれた体操で、浜松市に本部を置くNPO法人全日本健康音楽研究会が中高齢者の健康や老化防止のための、楽しく安全にできる体操、健康づくりに役立つ体操を目指して考案しました。静岡大学名誉教授の斎藤千代子さん(現NPO法人全日本健康音楽研究会会長)が振り付けを担当しました。

「健康表現体操」はストレッチやエアロビックス、気功体操などの要素を取り入れたものになっています。なじみの曲にあわせ、歌いながら、屈伸や側屈などの部分運動や、歩く、走る、跳ぶ、押す、弾むなどの全身運動を行います。現在音楽のレパートリーは350曲を越え、年代層に合わせて、選曲され、キーやテンポも変更しています。

壮年期、中年期、高齢者、後期高齢者そして非健常者を対象とした5つのコースに分かれています。体のみならず、ストレス解消で心も健康になります。

健康表現体操の7大効果

なじみのある歌を楽しく歌いながら体を動かす健康表現体操には、次のような効果があります。

- ① 関節の動く範囲を大きくします。
- ② みんなで行うので仲間作りに役立ちます。
- ③ 美しい体と心をつくれます。
- ④ 音楽に合わせて運動するので、リズムカルな動きが身につきます。
- ⑤ いつでもいい姿勢を保てるようになります。
- ⑥ 内臓の働きが良くなります。
- ⑦ 健康づくりに役立ちます。



健康教室

平成19年2月20日、「健康表現体操 ～体や骨が元気になる体操～」と題して第128回健康教室を開催しました。講師に「健康ライブラザ」健康運動士・健康表現体操指導員の清水利江子氏をお招きして、体や骨が元気になる体操として、なじみのある歌を楽しく歌いながら体を動かす健康表現体操を行いました。

当日は、ストレッチ体操として『花かげ』、表現体操として『みかんの花咲く丘』、刺激体操として『手のひらを太陽に』をみんなで歌いながら体を動かしました。

ストレッチ体操 … 伸ばしているところを意識しながら行いました。

表現体操 … ゆったりと、表情豊かに表現しました。

刺激体操 … ハキハキ元気よく。体をたたいたり伸ばしたり刺激を与えました。



今回話をして頂いた清水利江子(しみずりえこ)氏。



今回もたくさんの方が参加しました。



歌いながら体全体で表現します。



参加者みんなでストレッチ。



歌いながら体を動かすのは、なかなか難しいです。



清水 利江子(しみずりえこ)氏

清水 利江子(しみずりえこ)氏プロフィール

財団法人 兵庫県予防医学協会にて指導員を務める。現在、神戸市兵庫区にある『健康ライブラザ』で健康表現体操の講座を開催。「健康表現体操は介護予防にも最適。元気に年齢を重ねるためにも、一緒に体操をしませんか」と語る。
健康運動士・健康表現体操指導員

運動前・運動後の注意点

運動前には準備運動・運動後には整理体操を行うようにしましょう。準備運動は、体のケガを防止するため、また運動能力を高めるために行います。準備運動を行うことで、体の血管が広がって、筋肉の温度が上がり、その結果、筋肉が柔らかくなります。

そして、運動するのに必要な筋肉がバランスよく働くようになります。

また、運動後には、急に休んだり座ったりせず、整理運動を行って、使った筋肉をゆっくりと伸ばして筋肉のこわばりを取り除くとともに、心臓や肺の働きを整えましょう。

準備運動にも整理運動にもストレッチは効果的です。やり方は反動をつけず、痛みのない範囲でゆっくりと筋肉を伸ばしてその位置で約二十秒ほど静止します。

① 太ももの筋肉のストレッチ

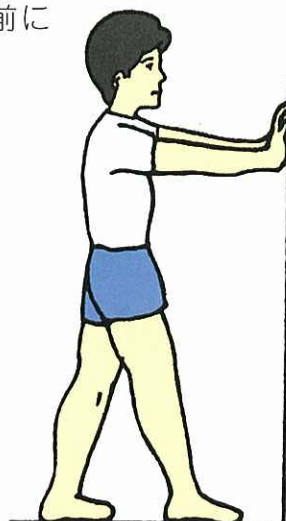
- ① 右足をまっすぐ伸ばし、左足は膝を曲げた状態で、両手で右足首をつかみ体を右足のほうに傾けていきます。足を代えて左足も行います。



- ② 足首をつかみにくい場合は、タオルを使うと楽に行えます。またタオルを強く引っ張れば、同時にふくらはぎの筋肉をストレッチすることができます。

② ふくらはぎの筋肉のストレッチ

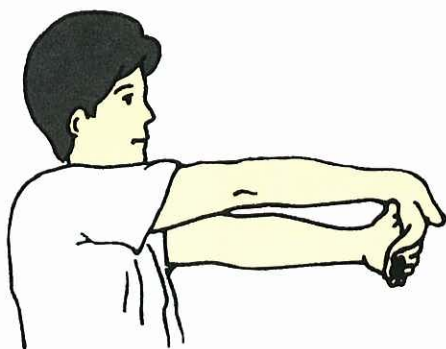
- ① 壁を押すように両手を突いて立ち、右足を少し前に出します。



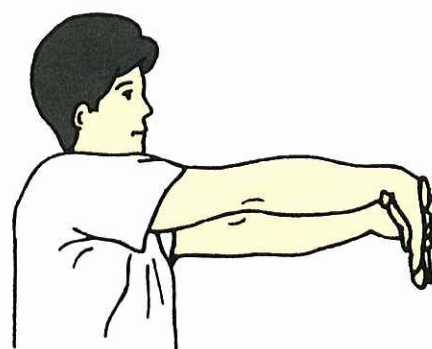
- ② 右足に体重を乗せていくようにして、壁に体を近づけます。そのときに左の膝が曲がらないように注意してください。足を代えて反対側も行います。



③ 腕の筋肉のストレッチ



①肘を伸ばして手のひらを上向きにします。左手で右手を持ち、ゆっくりと右手を引っ張って筋肉を伸ばします。手を代えて反対側も行います。



②肘を伸ばして手の甲を上向きにします。左手で右手を持ち、ゆっくりと右手を引っ張って筋肉を伸ばします。手を代えて反対側も行います。

次回の健康教室のお知らせ

次回の健康教室は平成19年4月26日(木)13時30分から15時に行います。テーマは「転倒予防」です。

参加していただいた方の転倒予防評価や、転倒予防体操を行います。どなたでも参加できますので、皆様お誘い合わせのうえご参加ください。

おしらせ

第1リハビリ室では、午前中にいろいろなテーマに合わせた体操を行っています。ダンベルを使って体操するダンベル体操や、足の力を鍛えたり、バランス練習を含んだ転倒予防体操、音楽に合わせての全身運動なども行っています。時間のある方はぜひご参加ください。

体操の時間

9:30	座って楽々体操	10:20	肩の体操
9:40	腰の体操	10:30	ダンベル体操
9:50	膝の体操	10:40	リズム体操
10:00	頸の体操	10:50	転倒予防体操
10:10	チューブ体操	11:00	首の体操

診察時間や健康教室の今後の日程、ジョイントのバックナンバーについてなどは、ホームページでも紹介しています。ぜひご覧下さい。

ホームページアドレス <http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>