

地域と共に歩む

「**県央冠婚葬祭互助会**」がお届けする会報誌

けんおう らいふ

2020 Autumn

第17号

発行：株式会社県央冠婚葬祭互助会

編集協力：株式会社中央公論新社 株式会社読売エージェンシー



Happy Celebration
interview

LiLiCoさん



木佐彩子さん

婦人公論連携企画「特別インタビュー」
野村克也さんを偲んで

地域情報

厚木のお宝、見て歩こう！

あつぎ 寺社めぐり

お得で楽しい
情報満載！

25名様

読者プレゼント！



ステイホームを快適に！ くねくね体操で元気になる

家でじっとしていると、体が縮こまってしまいます。

全身の神経を刺激し、体を蘇らせる体操をマスターしましょう！

自分の力を最大限に引き出す

年を重ねると、歩くのが遅くなる、つまずきやすくなる、などの体力の衰えを感じるもの。しかし、筋トレで体を部分的に鍛えても、思うような効果はなかなか得られません。

大切なのは、体の能力全体を底上げすること。体を動かしているのは、脳と筋肉だけではありません。全身にくまなく通っている神経が体を動

かしています。全身の神経を刺激することで、体がすうっと、思ったように動くようになります。

その基本トレーニングが、2つの「くねくね体操」です。体の胴体部分である「体幹」を柔らかくし、体の軸を感じながら、リズムに合わせて肩と腰を動かします。脳と筋肉をつなぐ神経が鍛えられ、全身の神経に必要な刺激が加わります。

NHKの『ガッテン！』で紹介された、自宅で好きな時間に「くねくね体操」を中心としたトレーニングに取り組む実験では、バランス力や転倒の危険度を測る「2ステップテスト」で、参加者全員が1週間で危険ゾーンを脱出できました。

まずは基本の「くの字運動」から、鏡で形を確認しながら無理せず、気軽に始めてみましょう。



ユーチューブで動画を配信中。考案者の荒木秀夫先生が解説しています。詳しくはJACOTまで。

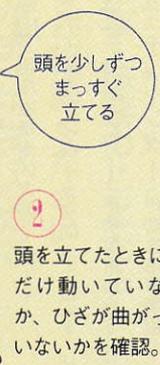
1日5分でOK!

全身の神経を刺激する「くねくね体操」

※20分以上はやらないでください

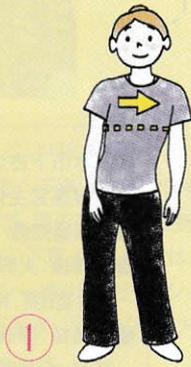
肩と腰を一緒に動かす「くの字運動」

「ズン・チャ」と口ずさみながら2拍子のリズムに合わせて、体がくの字になるように左右に曲げます。滑らかな動きで、カクカクと動きが止まらないようにします。



肩と腰を分けて動かす「Sの字運動」

「ジー・タッチ」と口ずさみながら2拍子のリズムに合わせて、体でSの字を描くイメージで動きます。肩から動きはじめ、腰が遅れて追いかけるようにします。



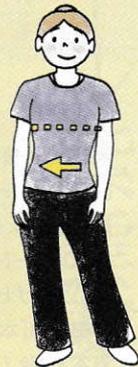
① 頭をまっすぐにし、肩を左に水平移動する。



② 頭と肩をそのままに、少し遅れて腰を左に水平移動する。



③ 頭をまっすぐにしたまま、肩を右に水平移動する。



④ 頭と肩をそのままに、少し遅れて腰を右に水平移動する。