

広報レポーターが気づいたまちの魅力

# 住みよさ実感

リフレッシュ教室DEカラダフレッシュ



広報レポーター  
塩田元子(滝野)

以前、皆さんにご紹介しました松山下総合体育館のレポート(本紙2月1日号参照)に続いて、今回は松山下総合体育館で行っている、館内レッスン「リフレッシュ教室」を紹介します。

先日、教室のスタッフから、身体活動・運動を増やす「+10(プラス・テン)・+BK(プラス・ブレイク)」のお話を伺いました。「今よりも10分多く体を動かす・座位時間を30分に1回立ち、体を動かす」との国のアクティブガイドがあるそうです。私も、あと10分運動に興味津々です。

市では、年3期・各10回、3つの「リフレッシュ教室」を開催しています。その中のイチオシは「健康体操」。「健康体操は文字通り、健康に楽しく体を動かすレッスンです。ストレッチ・軽い体操、リンパマッサージ・足ツボも取り入れたレッスン構成です。

市では、年3期・各10回、3つの「リフレッシュ教室」を開催しています。その中のイチオシは「健康体操」。「健康体操は文字通り、健康に楽しく体を動かすレッスンです。ストレッチ・軽い体操、リンパマッサージ・足ツボも取り入れたレッスン構成です。体がスッキリ軽くなること間違いなし。皆さんの参加をお待ちしています」と、笑顔満点の優しい指導員さんから元気をもらいました。「初めての方や運動に慣れていない方でも楽しく続けられます。運動を始めるきっかけとして、この教室から始めてみてはいかがでしょうか」と、責任者さんの心強い後押しもありました。既に1期の教室は始まっていて、2期・3期については本紙にも掲示されます。「健康寿命と運動療法」には「フレイル・ロコモティブシンドローム・サルコペニア」が深く関係しています。1.フレイル≡要介護の前段階(加齢に伴う生理的予備機能の減少) 2.ロコモティブシンドローム(通称ロコモ。移動能力低下を示し、要介護の発生に関係) 3.サルコペニア(加齢に伴う骨格筋量の減少)は有害健康転帰を招きます。

地域と健康をつなげる「リフレッシュ教室」に皆さんも参加してみてはいかがでしょうか。トレーニングルームには健康運動指導士や健康運動実践者も常勤しており、「皆さんの来館をお待ちしています」との頼れる声かけに、また一歩元気なカラダになりそうです。なお、詳細は市ホームページでご確認ください。



▲今年度の各月のレポートはこちら



健康体操の様子



楽しく体を動かします



ストレッチで体をほぐします