

コミュニティーのこのこ『体操』

7月8日 今日是有馬先生の体操です。

スタッフによる指体操「ニコニコ」からはじまりました。有馬先生の体操では1分間の腕を大きく振り腿を挙げての足踏みから始まります。次にウォーミングアップで下半身の筋肉をほぐします。大腿筋(お尻から外ももにかけての筋肉)は歩くとき足を上げる筋肉です。固くなっていると足が真っ直ぐに上がらず変な形であがるので伸ばしてほぐします。椅子を使って足の親指に体重が掛かるように意識して爪先立ちをしたり椅子の背に捕まり上半身と下半身が直角になるように伸ばしたりと色々な筋肉を伸ばしました。その後はマイケルジャクソンの曲に合わせた何時もの下半身の筋肉を鍛える体操です。



次に椅子に座り両足を揃え膝を開いたり閉じたりする体操です。

閉じるときは膝と膝がゴツンゴツンするように閉じます。昔聞いた懐かしい軽快なリズムに合わせて行いました。続いて柏ロコトレとクールダウンです。クールダウンでは椅子に座り脛をマッサージしたり足首を回したり、足を組んで腕で固定し上半身だけを反対側に捻りをいれたりもしました。最後は大きく深呼吸で終わりました。



今日は少し蒸し暑かったのですが皆さん疲れを見せずに真面目に体操をしていました。

M. N 記