明るく・楽しく・元気に！

第３回「交流と健康の集い」プログラム

目　的　　　明るく楽しく元気にそして健康な毎日を

主　催　　　ふくし岩手・盛岡地域被災者連絡会

共　催　　　一般社団法人岩手県鍼灸マッサージ師会

期　日　　　平成25年１１月　３日（日）１０時３０分～１５時

会　場　　　盛岡市上田公民館　２階和室

対象者　　　東日本大震災による盛岡地域避難者の方

ふくし岩手会員

参加費　　　無料

日　程

　　　　　10：30　　１．開会のことば

２．主催者あいさつ　　千葉健一ふくし岩手代表

10：40　　３．＜第１部＞「健康づくり教室」

指導　岩手県鍼灸マッサージ師会会員

（１）健康講話　「毎日の健康に役立つ東洋療法」

（２）体操指導

「経絡テストと経絡ストレッチの効果を体感」

（３）マッサージ施術

・希望者へ無料施術

・ＤＶＤ上映

「おいしい塩は海からのおくりもの」

（海の精株式会社）

　12：30　　４．＜第２部＞「昼食と交流会」

　　　　　　　　　　・おいしいお弁当を賞味しながら懇談

座長　千葉健一ふくし岩手代表

（１）被災者体験報告

　　　　菅野隆介さん

（２）懇談と情報交換・フリートーク

14：30　　５．閉会のことば

※この事業は、岩手県共同募金会、住民支え合い活動助成により実施されます。

**フロアエクササイズ**

「担当：（1）～（4）佐藤、（5）～（7）松下、（8）～（11）深澤」

（１）四つ這い　腕立て伏せ（上腕二頭筋・三頭筋、大胸筋）

お尻を引くのではなく腕で体を上下させましょう

（２）四つ這い　片足蹴り（殿筋群、背筋、下腿後面）

バランスを崩さないように気をつけてくださいね

（３）上体そらし（背筋）

腰痛のある方は、慎重に行いましょう！

（４）お尻浮かし（腹筋、背筋、殿筋群）

腕の力ではなく、背中とお尻の筋肉を意識してくださいね

（５）へそのぞき（腹筋）

息を吐きながら体を起こしていきます

おなかの力が弱い方は手をおなかの上においてみましょう

（６）寝て足踏み（腹筋、腸腰筋、大腿直筋）

脚を交互に動かします

（７）膝の左右倒し（肩、体幹の柔軟性改善、回旋筋強化）

下半身をひねる時に肩が浮かないようにしましょう

（８）つまさき立ち、かかと立ち（足関節の屈筋群、伸筋群の筋力強化）

　　　　転ばないように気をつけてください

　　　　つま先を上げるときはお尻が後に引けないように注意すると効果的

（９）足踏み（総合的な脚力の強化、バランス改善）

　　　　リズムよく！腕も元気に振ってみます

（10）膝の曲げ伸ばし（スクワット）（大腿部の屈筋群、伸筋群、殿筋群）

　　　　膝があまり前に出ないように注意します

（11）足踏みの応用（脚力強化、バランス改善）

　　　　まっすぐに立っているところから…

　　　　片足を前に出して

　　　　次は…　片足を横に開いて横方向へ踏み込みます

一般社団法人　岩手県鍼灸マッサージ師会

介護予防事業推進委員会名簿

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 伊藤　庸一 | 伊藤マッサージ治療院 | 一関市花泉町日形字町裏116－2  0191－82－1859 |
| 佐々木厚男 | 佐々木長生院 | 盛岡市天昌寺町8－35  019－647－6267 |
| 佐藤　明 | はまなす鍼灸治療院 | 盛岡市緑が丘3丁目14ｰ33  019－681－8620 |
| 古水　健吾 | 気仙クーアハウス | 大船渡市立根町字中野35－60  0192－27－6859 |
| 松下　優子 | 松下治療院 | 滝沢村鵜飼字向新田7－227  019－687－2405 |
| 深澤　豊 |  | 和賀郡西和賀町沢内太田4ｰ32ｰ1  0197－85－3191 |