

みんなでやろう！すわっこいきいき体操

Vol.1

すわっこいきいき体操って？

すわっこいきいき体操とは、諏訪市社協と専門機関が協働で作成した諏訪市のご当地体操です。いつでも、どこでも、どなたでも、立ってでも座ってでもできます。温泉編と八ヶ岳編があり、それぞれ3分くらいでできる簡単な体操です。

今回は温泉編の紹介をしたいと思います！

すわっこいきいき体操 『温泉編』

諏訪といえば・・・温泉ですね。この温泉編は、まるで温泉に入ったときのように、リラックス効果が得られるようなゆったりした動作になっています。全身の関節が動かせるようにつくられている体操で、一通り行くと、身体も心もほぐれます！

温泉編の動作を少しだけご紹介します♪

※この体操は一般的な健康増進のために作られた体操です。必ずご自身の運動制限内で行ってください。

◇肩回しの動作…洋服の襟を持ち、ひじで円を描くように内側と外側に大きく回す



期待できる効果

- ・全身のリラックスにつながる
- ・イライラや頭痛、肩こり予防
- ・肩関節・肩甲骨周辺の筋肉をほぐす

◇手首を動かす動作…両手を正面に出し、手首を内側外側に大きく回す



期待できる効果

- ・手首から先の血行を良くする
- ・転倒した時にしっかりと手をつくことができ、骨折を回避できる

◇股関節回転の動作…片足で円を描くように、内側外側に大きく回す



期待できる効果

- ・バランス感覚の向上
- ・重心を置く足の骨への刺激
- ※ふらつき等のある場合は椅子の背もたれなどにつかまって行う

ここでも！あそこでも！発見！！すわっこいきいき体操の輪♪

諏訪市内でもすわっこいきいき体操の輪が広がっています。通信では、体操に取り組んで下さっている団体等をご紹介します。

◇サロン山の途◇

立石町公民館で月1回行っている立石町区のサロン「サロン山の途」では、サロンのはじめにすわっこいきいき体操を行なっています。

『この体操は動きも簡単で覚えやすいので、高齢の方であっても無理なくできるのがいいところ』という感想もいただきました。

この日はとても暑い日でしたが、暑さに負けずみんなで体を動かされている姿が印象的で、参加者のみなさんの笑顔に元気をいただきました！



◇北まじのふれあいサロン◇

湖南の北真志野公民館で行っている「北まじのふれあいサロン」では、サロンの中で、すわっこいきいき体操の時間を取り入れています。体操のときはサロンの役員の方が前に出て動きの見本を示してくれています。

役員さんから『体操をする時は、体を動かしやすいようにあらかじめ椅子を少し離しておくけれど、みんなおしゃべりも好きで自然と椅子がくっついていいるときがあるんだよ』というほっこりエピソードもお聞きすることができました。



LCVで
6:57より
放送中

すわっこいきいき体操出前講座 随時受付中

諏訪市社協では、体操の出前講座を随時受け付けています。地域で体操を広める「いきいき体操推進リーダー」の皆さんが体操の動作や効果をわかりやすく教えてくれます。いつでもお気軽にご相談ください♪

CD・テープ
500円で
販売中

問合: 諏訪市社会福祉協議会 福祉係 電話 : 52-2508 FAX:57-1231