

高槻で「健康介護講座」

健康維持に「筋肉と脳」が大切

令和8年6月22日13時30分から大阪府下で健康長寿一番の都市である高槻市のクロスパル302号室にて「健康介護講座」を行いました。

講師は住吉区で「森岡鍼灸整体院」を開院されておられる、森岡利夫先生にお願いしました。

た。⑥童謡の二部学唱な

笑いが絶えない講座でした。何気ない日常の動きの中に取り入れることにより、健康長寿を目指すことが出来るのを改めて感じ、その大切さを自覚しました。

様38名全員が一楽しか「たです！」と顔の表情筋も上がり、若がえって笑顔で帰路につかれまし
森岡先生、ありがとうございました。

初めにテレビでも報道販売)を使い①ゴムの大きな輪を両手で伸ばし、ね健康を維持するには「筋肉と脳」が大切であることを強調されてお
り、その維持のために今日は簡単な動きを一緒にやりましょう。と先ず手を擦り筋肉を柔らかく刺激を与え、先生にご用意して頂いたゴム製のグリーンベルト(100均で
引き締め運動①・2・3・4のパネルを下に置き、1と2は右足で3と4は左足を使い、例えば13の数字を左足3回4の数字を踏み、左足で1を1回踏み13を答える。との自分で考え足を踏むこの動きは、答えが一つではなく自分で頭を使い行動するとの行動はとても素晴らしいと感じまし



グリーンベルトを使って体を伸ばす①、手と脳を働かせて運動②