

健康情報

今回は、怪我をした場合の適切な処置について説明します。直後の対応により、怪我の治りは格段によくなります。



R.I.C.E. 処置とは...

打撲、捻挫などのスポーツによる怪我では、怪我をした直後の処置によって、腫れや内出血を最小限に抑えることができます。

R=Rest (安静)...患部を動かさない。

I=Ice (冷却)...ビニール袋に入れた氷や氷嚢で患部を冷やす。感覚がなくなるまで20分位続け、氷を外した後も弾性包帯などで圧迫します。手首の場合は、爪の色が変わってないかを見て締め付けないように注意します。

C=Compression (圧迫)...包帯やテープ等で圧迫・固定する。

E=Elevation (挙上)...患部を心臓より高い位置に保持する。

冷却・圧迫・挙上は、患部に流れ込む血液やリンパ液を抑え、痛みや腫れを軽くする目的で行います。突き指、肉離れの処置もこれが基本です。ぜひ覚えておいてください。

「怪我に対する処置」ラムーヴ研修会参照



快人百面相の独り言

近頃、年齢不詳の方が多くありませんか。もちろん実年齢よりずっと若く見える方が多いということですけど...。びっくりするほど肌が綺麗だったり、プロポーションが20代のままだったり!。女優さんなら「さすがプロ!」と納得できます。でも、普通に周りにいらっしゃいませんか?若々しくって素敵なお方。高級コスメあり、エステあり、プチ整形なる言葉も生まれるほど、現代科学の力で見た目はいくらでも変われるようになりました。しかし、見た目以上に若返っているのは「気持ち」なのではないでしょうか。ボウリング場で見かけるビックリするほどハイスコアのご夫婦。観光地にハーレーで乗り付けるカッコいいライダー。いずれも70代(かと思われませんが、もしかしたら80代?)。皆さん生き生きとして、楽しそうで、憧れさえ覚えます。そして美しい!そんな皆さんすごーく自然体なんです。アンチエイジング(年齢を否定?)ではなくウイズエイジング(年齢とともに)の言葉を実践されているようで...。そう、「いつまでも変わらぬ気持ちが大事なよ!」と、教えられているようです。ちょっと頑張っ、でも自然体で...そんなこれからを過ごせたらな~と思うこの頃です。

今号のおまけ

東京の板橋で飼われている猫のカブちゃんです。



編集後記

今年も残すところ、わずかとなりましたが、あなたにとってはどのような一年だったでしょうか?「ラムーヴ・第4号」は、ホームページ開設と重なり、とても忙しい中での発行となりました。来年はいよいよ10周年フェスティバルです。皆様にお会い出来るのが今からとても楽しみです。それぞれ目標に向け頑張りましょう!!

ラムーヴのホームページが出来ました!!

念願だったホームページが9月に開設しました。皆さん見ていただけでしょうか。最新情報には、イベント情報・お伝え事項など載せています。ラムーヴ通信には、楽しいコラムが載っています。また、10周年フェスティバルまでのカウントダウンも載せています。この会報誌も見る事ができます。皆さんとの交流の場として運営していきたいと思っております。ぜひ、時々覗いて下さいね。

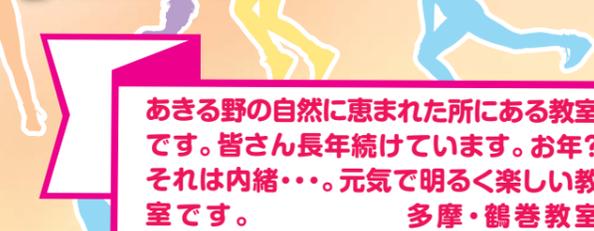


ホームページ運営委員

ホームページ <http://www.lmove-taisou.com>



眼下に緑豊かな都立光が丘公園を望む環境で、各自目標を持って楽しく汗を流しています。精神年齢の若い笑顔満開の教室です。 東京・山本/斉藤教室



あきる野の自然に恵まれた所にある教室です。皆さん長年続けています。お年?それは内緒...。元気で明るく楽しい教室です。 多摩・鶴巻教室



皆さんの優しさと情熱に支えられて今も...。運動ですっきりした後のおしゃべりも楽しみのひとつです。 神奈川・大西教室

健康体操ラムーヴ 10周年フェスティバル

開催日 2010年4月16日(金) 12時~決定!! 場所 国立代々木第二体育館

5周年フェスティバルのあの感動を再び...健康体操ラムーヴは来年10周年を迎えます。10周年を祝うフェスティバルの日程が決まりました。フィナーレランで会場が一つになり、大成功で幕を下ろした5周年フェスティバル。あれから5年、再び代々木で仲間の笑顔に会いたくて... 2010年春「であい ふれあい わきあい愛」を合言葉にラムーヴの仲間達で笑顔の花を咲かせましょう!(^^)! 元気を渡して、元気をもらって、仲間を感じる一日に★ 是非、ご参加下さい!

活動報告



■ 生徒さんの感想 ■

Aさん…参加2回目の今回も、和やかな雰囲気の中で。日頃、地元の教室で会得した様々な練習の成果が演技として発表されるのを観客として見学し、改めてラムーヴの体操が体への効果を考えられた、はつらつと楽しくそして無理のないとても優しいものだと思致しました。

Bさん…つといには14名の参加となり、往きの電車は遠足気分でした。会場では「ああ、またここに来ることができて良かった。」という嬉しさを感じ、挑戦実技ではみんなとひとつの輪になったという気持ちで夢中でした。また、チーム実技では、指導していただいたとおり?の演技ができて最初から拍手をもらい大感動でした。衣装担当メンバーは他チームのファッションが特に気になり、自チームへの取り入れ方法を考えています。次の発表会に向けて実技とファッションともに頑張ろうと改めて思いました。



会場では「ああ、またここに来ることができて良かった。」という嬉しさを感じ、挑戦実技ではみんなとひとつの輪になったという気持ちで夢中でした。また、チーム実技では、指導していただいたとおり?の演技ができて最初から拍手をもらい大感動でした。衣装担当メンバーは他チームのファッションが特に気になり、自チームへの取り入れ方法を考えています。次の発表会に向けて実技とファッションともに頑張ろうと改めて思いました。

静岡 静岡ブロックのつとい

【平成21年5月6日(祝)藤枝市民体育館】

横浜ルーージュ / リアライズ / ラッキーラブ / クルーエルサマー 他
指導士・生徒 総勢420名

あいにくの雨の中でしたが、第2回目のつといが無事開催されました。意気揚々と集まった生徒さん達が、体育館のフロアいっぱいに広がり、色々な教室の仲間が同じ体操でふれあいました。皆さんと一緒にやれば、少し多めの曲数でも、いつの間にかできてしまい、心地よい汗と達成感を味わったのではないのでしょうか。若い方も年配の方もお互いに刺激され、動ける楽しさを確認できたと思います。後半の各グループの発表では、思い思いの衣装で、自信に満ちた笑顔がたくさん見られました。緊張の中にも張り合いがもてる大切な機会だったと思います。ラストはジャンケンダンスと、大勢の人達との握手で再会を誓い合いました。次に会える日までお元気でまた会いましょう。

■ 静岡ブロックつとい見学記 ■

第2回・静岡ブロックのつといが開催され、関東地区からは7名の指導士が応援に行きました。先生方の元気な掛け声により、いつものお教室のように自然な雰囲気、楽しそうに大勢の参加者がアリーナに集合しました。準備体操、ウォーミングアップと第1部が順調に進んでいきます。貸し出し用のボールやブルーメイトが準備されていて、初体験大いに歓迎ムードの中、用具を借りて走る姿もあり、若いお母さんや子供達も楽しそうに動いていました。2回目のつといということで、先生方や、生徒さんたちも余り緊張することなく、動くことを楽しんでいるという感じがとても良く、嬉しかったです。そして大いに楽しみな、第2部のグループ別演技発表が始まりました。しっかり練習を重ねた自信をのぞかせて、少しはにかみながらも真剣な表情で演技しているグループや、落ち着いた表情で余裕を感じさせるグループ等、思わず見入ってしまいました。先生方に見事なチームワークで楽しい時間も終了。会場一杯溢れる拍手。とても素敵なおつといでした。来年は10周年フェスタです。代々木の会場でまたお会いしましょう! 鶴巻美恵子



先生方に見事なチームワークで楽しい時間も終了。会場一杯溢れる拍手。とても素敵なおつといでした。来年は10周年フェスタです。代々木の会場でまたお会いしましょう! 鶴巻美恵子

新潟 新潟ブロックのつとい

【平成21年7月11日(土)万代市民会館・大ホール】

All That She Wants / I Should Be So Lucky / 明日はきっと晴れるから / 横浜ルーージュ 他
指導士・生徒 総勢53名



80名程の来場者を迎え、本部からは北村代表が参加され、つといは大変盛り上がりしました。最後に北村代表から、生徒さん一人一人にお花を渡し、皆さんとても感動しておりました。

■ 生徒さんの感想 ■

発表会に向け数ヶ月前から練習に入ります。年々身体の動きと頭の動きがピッタリと一致するまでの期間が長くなった様な気がします。そんな事にも負けずに練習に励む事が出来たのは先生から(身体が硬いAさん。リズムを取る事が苦手なBさん。めまい、50肩のダブルパンチのCさん。仕事、私事で練習不足のDさん等々)1人1人へ別々のアドバイスを頂いた事と、支え合える間々の存在が大きい事だったと感じます。当日はライトをあげ、ドキドキ感から解放される瞬間に数ヶ月大変だった事も忘れてしまいました。

■ 新潟ブロックつとい見学記 ■

この日の新潟はすっきり晴れ渡り、爽やかな風を感じながら「万代市民会館」へ向かいました。オープニングは、扇を持ち颯爽と力強く迫力満点の、指導士3名による「アジアの海賊」でした。続いての生徒さん達の発表では、どの教室もボール・メイト等の手具の扱いがしっかり身につけていました。ステップも伸びやかに息の合った演技に感激!!大きな拍手が沸いていました。又、どのチームの衣装も工夫を凝らし、作品に合わせてとても素敵でした。そして、エンディングは、全員一緒に愛をテーマに「LOVE」の曲に合わせて笑顔で幕が下りました。帰りに生徒さん一人一人と「10周年フェスタ」で会いましょうと約束をして別れました。 北村裕子

千葉ブロックの指導士紹介



ラムーヴ一番の大所帯、指導者15名の千葉ブロックです。真面目で厳しいレッスン中でも、元気で陽気!笑顔と笑い声が絶えません。しかも、多才で芸達者揃いです。ノリの良さとお茶目ぶりもなかなかのもの…。飲み会のパワーはレッスン以上かもしれません。頼れるベテラン先生の愛情あふれた指導に、若手?指導士も日々実力向上の、チームワーク良いブロックです。

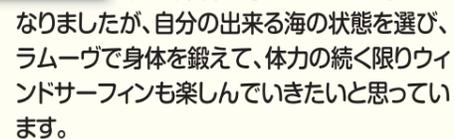
輝き人

体操は勿論、他の事でも楽しく頑張っている素敵な仲間を紹介です

神奈川 返子教室 川島さん



返子教室に通うようになったのは、23年位前になるといいます。二人の息子と材木座の浜でサッカーをした翌日、腰に激痛が走ったのです。動けませんでした。この様な事がきっかけで、身体の硬い私は、運動をした方が良く友人に誘われ入会しました。運動オンチの私が長く続けられたのは、楽しい音楽にのって、自分のペースで出来るからです。そんな私が車で海岸線を走っていると、気持ち良さそうに海を走っているウィンドサーフィンが目に入りました。私もやってみようと思い、始めてみたら、簡単そうに見えていたのは大違い、とても難しく体力がいるものでした。ボードの上に乗れたと思ったら海に投げ出され、セールアップしたと思ったら、そのまま海へ頭から放り出される、その繰り返しでした。でも体操を続けてきたから、こんなハードなことが出来るのだと思います。今は、姑の介護で海に出ることが少なくなりましたが、自分の出来る海の状態を選び、ラムーヴで身体を鍛えて、体力の続く限りウィンドサーフィンも楽しんでいきたいと思っています。



※川島さんは、2年前に還暦を迎えています。楽しむのに年は関係ありませんね。 神奈川ブロック・平松文字

多摩

調布・三鷹教室

調布・三鷹市は、どちらも新宿から電車で20分ほどの場所ですが、武蔵野の緑に囲まれた環境の良いところです。調布教室(月、10:30~12:00)の近くには、深大寺、神代植物公園などがあり、三鷹教室(金、10:00~11:30)の近くには、井の頭公園やジブリの森などがあります。両教室とも開設して20年以上になりますが、休むことなく活動しています。人生の先輩方が集まっている調布教室の「いい日 旅立ち」は、老人ホームで披露するほど練習したので、気持ち良さそうに踊っています。猫背、股関節の弱さ、腰痛などを抱えている人達なので…「これは、キツイ」「一人じゃ、やらないけど…みんなとやるから、出来るのよね～」とおしゃべりしながら体操しています。動きにあった曲のジャンルの多さが、喜ばれています。私と同年代の三鷹教室の方々には、良き相談相手になってもらっています。これからも心と身体を健康に、生徒さんと共に歳を重ねたいと思います。自転車で駆け回っている、多摩ブロック・田中千代子でした。

