

特集 TOKUSYU

## アンチエイジングと運動

『まだまだ若い』と思っている皆さん、老化は40歳頃から確実に始まっています…。40歳を境にして、若さを維持するチカラは失われていきます。でも、体を大切にメンテナンスして原因を減らして整えておけば、老化を遅らせることが可能です。老化を早める最も大きな原因は『体のサビ』と言われる“酸化”。『いかに酸化を防ぐか』が若さをキープするポイントですが、重要なのが『毎日ほどよく運動する』ことです。日常的に身体を動かしていると、多くの抗酸化物質を体内に蓄積するようになるからだと考えられています。

また、もう一つの原因として近頃よく聞く『体のコゲ』とも呼ばれる糖化は、食事などから摂った余分な糖質が体内のたんぱく質などと結びついて、細胞などを劣化させる現象です。これが進むと肌のシワやくすみ、シミなどとなって現れます。また、体内組織に作用して、動脈硬化をはじめとする、多くの病気の原因となることが指摘されています。

『身体の糖化』の防止には、有酸素運動をすることがおすすめです（食後1時間後くらいの血糖値が上がってきたころが効果的です）。運動で糖を使ってしまうと、血液中の糖が消費され、インスリンの過剰分泌が抑制されます。

運動は食生活とともに、アンチエイジングに欠かせません。健康体操ラムーヴでは、体への効果やねらいがはっきりとしていて無理なく楽しめる運動を、体操の中にいろいろと取り入れています。

毎週の教室の中で、仲間と共におしゃべりをしたり、笑ったりしながら音楽に合わせて体を動かすことが、身体だけでなく脳まで若々しく保つ秘訣です。ちょっと難しい動きでも、みんなと一緒になら出来る…これは認知症予防として、脳へもとても良いアンチエイジングになっています。

皆さん、体も脳も元気に若々しく100歳を迎えられる様、これからも楽しく体操を続けていきましょう。



## 編集後記



昨年は15周年フェスティバルが開催され、大勢の仲間とふれあい、沢山の感動をいただきました。あれから10ヶ月が過ぎ素敵な思い出の一つとなりました。今回のラムーヴメイト、健康情報は“アンチエイジングと運動”です。いつまでも健康でイキイキと生活できるように、今年も、教室でラムーヴの実技を楽しみましょう。



健康体操ラムーヴ それは…

- ★自らのトライアル……………健康管理への道
- ★セカンドライフの楽しみ……………生き甲斐への道
- ★リズムが結ぶコミュニケーション ……仲間作りへの道

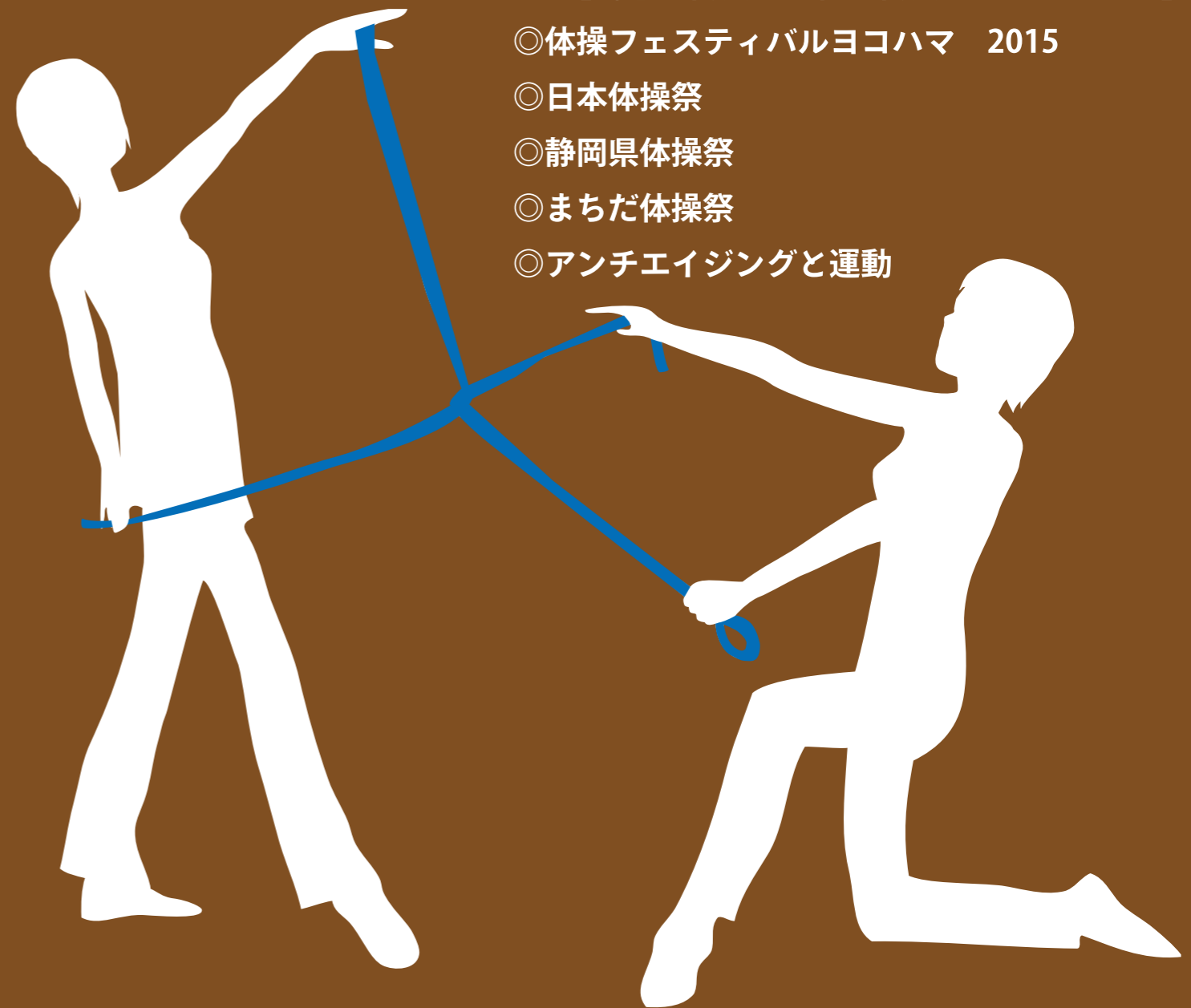
すべての教室で、無料体験を行っています。お近くの教室へお越しください。

## ラムーヴメイト

Vol.16 2016年3月号

いつまでも健康でイキイキと生活したい

- ◎ラムーヴの顔  
【鶴巻副代表・元石副代表にインタビュー】
- ◎体操フェスティバルヨコハマ 2015
- ◎日本体操祭
- ◎静岡県体操祭
- ◎まちだ体操祭
- ◎アンチエイジングと運動



# 活動報告

## 体操フェスティバルヨコハマ2015

神奈川ブロック 平成27年11月1日(日) 横浜文化体育館

例年11月に開催される横浜の体操祭に、今年も神奈川ブロック総勢25名で参加しました。「Don't Leave Me This Way」曲名を実技名とし、ブルーメイトを使って情感豊かに演技しました。皆さんとても真剣に練習して本番に臨みました。生徒さんからは、「気持ちよく出来ました。」「余裕が出来たらもっと体のしなやかさが出せたと思います。」などの感想を頂きました。隊形移動にも挑戦し大成功！ラストポーズをきめた時の感動を今年も味わいました。素敵な「ハレの場」になりました。



Don't Leave Me This Way

## 日本体操祭

平成27年11月7日(土) 国立代々木競技場 第一体育館

### 多摩ブロック

今回の体操祭は、初めてブロックごとの参加となりました。出場前までは、生徒さんたちも「15周年フェスティバルで一度やってるしね、余裕だね。」なんて言っていました。こんな少ない人数で出るのは初めて！！です。「間違えたら目立っちゃう〜」そんな心配も吹き飛ばすほど綺麗な隊列と、乱れない方向転換。「沢山練習した甲斐があったね！」と笑顔のラストポーズになりました。多摩ブロックの団結を思いっきり披露出来た嬉しい一日でした。

多摩ブロック・今井景子

### 生徒さんの感想

私も体操祭に参加してそのたびに緊張しますが、回数を重ねて、だんだん楽しんで演技できるようになりました。練習の成果を皆さんの前で披露することが出来て、とても良い励みになりました。



FEED BACK

### 東京ブロック

東京ブロックは、15周年フェスティバルに生徒さんだけで発表した実技「LOVE ME ~背中美人~」を、今回は指導士も入っての披露となりました。合同練習がないままの本番でしたが、皆さんバッチリ揃っていました。2度目なので自信を持って伸びやかに出来たようです。写真を撮る時の満足げな顔に、私達も嬉しくなりました。

東京ブロック・瓜生博子

### 生徒さんの感想

15周年フェスティバルと今回で二回目でしたし、先頭に指導士の方がいてくれたので、安心してのびのび動きました。とても楽しかったです。



LOVE ME

## 静岡県体操祭

平成27年11月22日(日) このはなアリーナ

平成27年に出来たばかりの新体育館「このはなアリーナ」で開催された体操祭に出場しました。旧体育館と違って見やすく、動きやすく、分かりやすい館内になっていました。沢山の木が使われていて森の中にいるような、落ち着いた感じがしました。

ラムーヴは7チーム出場しました。指導士全員が協力しあって、あつという間に閉会式となりました。フロアで動くラムーヴの手具が会場と一体となり、生徒さん達も楽しく演技が出来たようでした。

静岡ブロック・土屋幸子

### 生徒さんの感想

「愛燦々」最初はこんなに難しいのはとても覚えられないと思っていましたが、少しずつ覚えていき、当日は手作りの衣装を身につけて楽しく動く事が出来ました。小玉三枝さん

「RPG」演技の始めは、緊張して手がうまく動かなかったのですが、最後の方は気持ち良く出来ました。普通の主婦では、こんな大舞台でなかなか演技出来るものではありません。何とか間違えずに出来て達成感がわきました。



RPG



愛燦々



玄海船歌



3「スリー」



クリスマスステップ



マリーユ



ネットウレイン

## 2015 まちだ体操祭

平成27年11月23日(月) 町田市立総合体育館

指導士26名が、まちだ体操祭に参加しました。15周年フェスティバルで披露した指導士実技「樹・強くしなやかに」を、少し隊形を変えての発表でした。今回、チーム紹介で「全員指導者のグループです。」とアナウンスされて、気を引き締めて本番に臨みました。会場からは沢山の拍手を頂きました。発表後、「しなやかでとても綺麗でした!」「素敵でした!」「さすが、指導者ですね。」と感想をいただき、少し照れくさいながらも大変嬉しく思いました。練習してきた成果を発揮できて良かったです。

千葉ブロック・森島千秋



## ラムーヴの顔

### ★鶴巻副代表



### ★元石副代表



ラムーヴには、北村代表の補佐をする副代表が二名います。会社で言うなら、専務・常務といった役割でしょうか。鶴巻副代表・元石副代表を、今回もインタビュー形式で紹介いたします。

### Q、発足当初から、北村代表と共に過ごした15年はどうでしたか。

- ★鶴巻 あつという間の15年ですが、発足当初は無我夢中で、今思うとよく頑張ったと思います。突っ走り気味の私と、後押しをしてくれる代表と、ちょっと待ってと足踏みをさせてくれる元石副代表。良い関係を保っていると思います。
- ★元石 速かったです。充実しているせいでしょうか。三ヶ月先・半年先その先を見て話し合い、活動しています。

### Q、15年間努めてきて、一番感動したことを教えてください。

- ★鶴巻 副代表としてではなく、一指導士として、5年毎のイベントや、毎年の体操祭、多くの生徒さんが参加して下さることに、感謝、感動しています。
- ★元石 5年・10年・15年と節目のフェスティバルを皆さんとやり遂げた事が、感謝・感動でした。個人的には、教室の生徒さんだった方が指導士になり、ラムーヴ生活を楽しんでいる様子、実力を付けて育ってゆく姿を見る事は大変嬉しいです。

### Q、15年間努めてきて、一番辛かったことを教えてください。

- ★鶴巻 有ったかもしれませんが、忘れました。
- ★元石 辛かった事はありません。苦心した事は、発足時ラムーヴの手具を継続的に納入してくれる信頼できる業者を探す事でした。現在も品質・安定供給に心を配っています。

### Q、ご自身の健康管理に関して、体操以外でしてらっしゃる事はありますか。

- ★鶴巻 特に意識はしていませんが、快食、快眠…。
- ★元石 毎朝体重(体脂肪・筋肉量)を計り記録しています。20年続いています。

### Q、体操以外のご趣味は、何ですか。

- ★鶴巻 若いころは手芸関係(編み物、刺繍等)大好きでした。現在は読書、映画鑑賞、温泉、位でしょうか。
- ★元石 針仕事・海外旅行・読書

### Q、座右の銘、または人生の指針にしている言葉はありますか。

- ★鶴巻 「刺激と興奮」です。このメッセージは今年100歳を迎えた、元体操指導者が若い頃自身の先生から受けた言葉だそうです。「心に感じた刺激に興奮しないで生きるなんてつまらないことはないでしょうか?」いくつになっても、うきうき、わくわくを感じる感性を持ち続けたいです。
- ★元石 俳人、黛まどかさんの句「満開の桜に明日を疑わず」気持が前向きになります。

### Q、ラムーヴの今後に期待する事はありますか。

- ★鶴巻 若い人から年配者まで一緒に動くことが出来る“ラムーヴの健康体操”。もっともっと愛してくれる人達が増えることを望んでいます。
- ★元石 高齢化していくこれからは、益々身体を動かす事が重要になってゆきます。楽しくて身体に効く“ラムーヴの健康体操”を末永く、一人でも多くの方に続けていただきたいと思います。