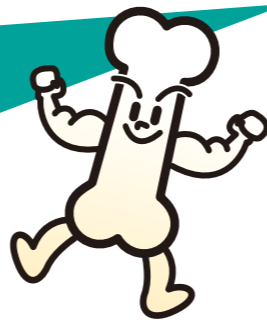


目指せ！骨美人！骨粗鬆症チェック



健康を気遣い、毎日の生活を楽しく過ごしているラムーヴ会員の多くの方たちが気になっていることの一つに、骨密度があるのではないかと思います。

骨粗鬆症は、長年の生活習慣などにより、自覚症状のないまま進行してしまいます。

「公益財団法人骨粗鬆症財団」作成のセルフチェックをもとに、ご自身の骨の健康チェックをしてみましょう。

(当てはまる項目に○をつけ、点数を合計してください)

①牛乳や乳製品をあまり摂らない	2点	⑦最近、背中が丸くなり腰が曲がってきた	6点
②小魚、豆腐をあまり摂らない	2点	⑧ちょっとしたことで骨折した	10点
③たばこを吸う	2点	⑨体格は、どちらかというと細身だ	2点
④お酒をよく飲む	1点	⑩家族に骨粗鬆症と診断された人がいる	2点
⑤天気の良い日もあまり外へ出ない	2点	⑪糖尿病や、消化管の手術の経験がある	2点
⑥身体を動かすことが少ない	4点	⑫(女性)閉経している(男性)70歳以上	4点

合計 () 点

2点以下 今は心配ないと思われます。これからも骨の健康を維持しましょう。

3～9点 骨が弱くなっている危険があります。気をつけましょう。

10点以上 骨が弱くなっていると考えられます。医療機関での診察をお勧めします。

★結果は、あくまで目安ですので、不安を感じる方は骨密度の検査を一度してみると良いでしょう。食生活の改善、骨に負荷をかける(軽い運動を続ける)事で、骨密度の減少を防ぎ、また、下がってしまった骨密度を上げることもできます。ラムーヴの体操を続けている皆さんは、運動不足に心配はないと思いますが、①～⑥の項目は、毎日の生活習慣のなかで改善することは可能です。皆さんも「骨美人」を目指しましょう。

編集後記

初秋を迎え、運動するにも良い季節になりました。筋肉は何歳からでもしなやかに若返る事ができます。それには「ストレッチ」と「筋トレ」が不可欠です。この二つを日々の生活に取り入れて、快適で充実した毎日を過ごせますように、今回の健康情報は「目指せ！骨美人！骨粗鬆症チェック」を掲載しています。ご参考にして下さいね。そこでワンポイントアドバイス・・・前方に歩いている人を一人追い越す。しっかり歩いて骨美人・背中美人になりましょう。

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

ホームページがリニューアルしました！是非ご観覧ください！

▶ <http://lmove-taisou.com>

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.17 2016年9月号

いつまでも健康でイキイキと生活したい



- ◎夜桜乱舞・第60回静岡まつり
- ◎ラムーヴ実技のワンポイント
- ◎ラムーヴの顔
野口指導士・江角指導士・江渡指導士
大井指導士・柿沼指導士
- ◎目指せ！骨美人！骨粗鬆症チェック

活動報告

平成 28 年 4 月 3 日

スペシャルイベント

夜桜乱舞・第60回静岡まつり

徳川家康公ゆかりの駿府城下で毎年繰り広げられる静岡まつり。恒例の『夜桜乱舞』に、健康体操ラムーヴは総勢 49 名で参加しました。例年は雨の日が多く 4 月でも寒い夜となる為防寒対策をして臨みましたが、今年はまさかの陽気となり汗びっしょりで 2 時間を踊り切りました。

帰宅した頃雨が降り出し、ホッとしてお風呂に浸かった夜でした。毎年参加している生徒さん達は余裕があり、久しぶりの指導士は冷や汗が流れ、来年も参加の決意を新たにしました。

※生徒さんの話

体操を続けているから、いろいろな行事に元気で参加できます。何となく踊ってしまうのは、身体に浸みついているからなのでしょう？来年も楽しみにしています。



ラムーヴ実技のワンポイント



今回はブルーメイト実技編です。

ブルーメイトを使って一曲動くと全身がスッキリ！
ブルーメイトを持つ事でバランスがとりやすくなって体が安定します。
指先まで意識され、関節の可動域が広がります。
「スッキリ！」の訳は・・・血行促進・肩こり腰痛解消・リラックス等々。
お馴染みのフォームでその効果をご紹介します！！



「上体ひねり」

上体をひねる事で、体幹の強化とウエストの引き締めも！



「上体伸ばし」

胸郭を開いて心肺機能を高める効果！



「わき伸ばし」

肘と背すじを伸ばす事で、内臓の働きも活発に！

ラムーヴの顔

Q&A

各ブロックの指導士をインタビュー形式で紹介するコーナーをスタートします。今回は、東京の野口指導士・神奈川の江角指導士・千葉の江渡指導士・静岡の大井指導士です。併せて 5 月から新しく仲間入りした多摩の柿沼指導士も紹介します。

- 質問①・・・体操の指導士になって何年ですか。また、なったきっかけを教えてください。
- 質問②・・・指導士になって良かった事を教えてください。
- 質問③・・・体操以外で、あなたの元気の素を教えてください。



★東京・野口康子

- ①指導士になり、34 年になります。教室の先生からの勧めでなりました。
- ②沢山の方と出会え、色々なお話をさせていただき事が良かったと思います。幸せです。
- ③ガーデニング・絹の布を使う「つるし飾り」手芸



★神奈川・江角千代子

- ①35 年です。肩凝りで悩んでいる友人と、近所の体操教室へ付き添いで行きました。友人は入会せず、一目で夢中になった私がそのまま現在に至ります。
- ②沢山の生徒さんと出会い、人生の勉強をさせていただいている日々です。生徒さんに「健康でいられるのは、この体操のおかげです」と言ってもらえる時です。
- ③六人の孫達と一緒に遊ぶ時間です。卓球・戦闘ごっこ・トランプ・将棋・サッカー・遠足など、体力勝負です。



★千葉・江渡妙子

- ①36 年です。近所のママ友から一緒に行かないって誘われました。産後の二段腹が走るとユサユサと揺れるのが気になっていたのです。
- ②大切な生徒さん達に出会い、一緒に体操が出来る事です。いつも元気を頂いています。健康に対する知識が深まりました。そして、素敵な指導士仲間に出会えた事です。
- ③夜、入浴中に好きな音楽を聞きながら癒されています。人間の魂を高める会に参加しています(宗教ではありませんよ)。



★静岡・大井美保子

- ①38 年です。大きな手術後のボロボロになった身体を鍛える為に入会しました。
- ②人脈が広がりました。
- ③各種コンサートを観に行く事です。楽器の街・浜松では多方面からお誘いが来ます。



★多摩・柿沼美和子

- ①今年の春に新指導士になりました。交通事故で腰を打ち、暫く思うように身体を動かさないことがあり、体操をして治したいと思いました。
- ②色々な人に出会えたことです。
- ③介護の現場で働いています。ボールや棒、タオルを使って体操をすると、大きく手を動かしてくれます。言葉に障害のある方も、ニコニコマークの書いてあるカラーボールを見て「これなーに？」そして号令も「1・2・3」と声を出してくれます。そんな時「やった～」と思います。利用者の笑顔が私の元気の素です。

NEW FACE