

皆さんは、「睡眠負債」という言葉を聞いたことがありますか？

1日6時間程度眠り、自分では睡眠に問題はないと思っている人でも実は僅かに睡眠が足りておらず、その影響がまるで借金（負債）のように蓄積することを言うそうです。

「債務超過」の状態に陥ると生活や仕事の質が低下するだけでなく、うつ病・癌・認知症などの疾病に繋がるおそれがあると言われています。ラムーヴの皆さんはこんな負債を背負ってないですか？睡眠不足分を「寝だめするからいいわ！」では逆効果だそうですよ。



債務超過を防ぐ有効な投資の方法として

- ①日中15分程度の昼寝をする事
- ②メラトニン分泌の為に朝の日光を浴びる事
(メラトニンというホルモンは睡眠ホルモンとも呼ばれていて、体内時計に働きかけて睡眠をもたらす作用があり、太陽の光を浴びる事で体内時計の乱れをリセットします。)
- ③睡眠儀式を行う事

寝る前に何かしらのする事を決めて毎日繰り返します。
例えば毎晩のストレッチ⇒これならラムーヴの皆さんは得意分野！
好きな音楽を聴いたり、寝る前にホットミルクを飲んだりもあり！



日本人は世界で最も睡眠時間が少ない国だそう、しかも日本人の4割は睡眠時間が6時間未満との報告もあります。これでは睡眠不足という甘いものではなく病気の原因に繋がります。日本は世界一の長寿国です。病気を抱えての長生きでは人生の過ごし方が勿体無いですよ。

ラムーヴの皆さんは、教室で仲間と共に楽しく体を動かすという素敵な財産を持っています。プラス投資（貯金）して、心身ともにより健康で過ごしましょうね。

編集後記



暖かい季節になりました。寒い季節は交感神経が活発ですが、暖かくなると副交感神経が活発になるそうです。体はまだ慣れていなくバランスがとれず、眠気や二度寝の症状があらわれるそうです。今回の健康情報は睡眠です。寝不足がもたらす影響の大きさに驚きました。『春眠暁を覚えず』と言います。言い訳のようですが、体に任せてほんの少し朝寝坊をするのもいいのかも知れませんね。

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>

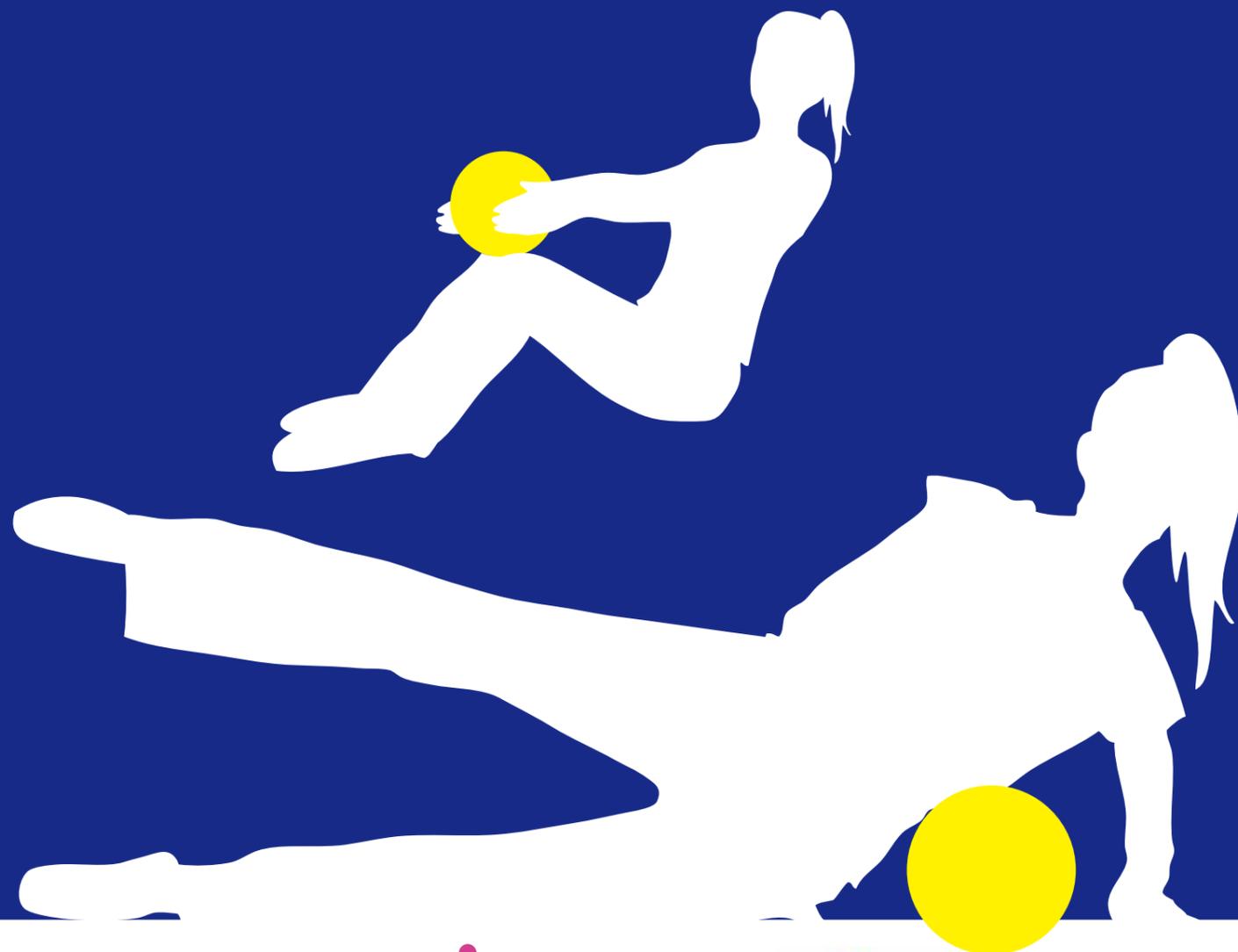
すべての教室で、無料体験を行っています。お近くの教室へお越しください。

ラムーヴメイト

Vol.20 2018年3月号

いつまでも健康でイキイキと生活したい

- ◎まちだ体操祭
- ◎体操フェスティバルヨコハマ2017
- ◎静岡県体操祭
- ◎日本体操祭（まちだ大会）
- ◎ラムーヴの顔「ボランティア活動」 山本美智子指導士
- ◎知って得する健康情報「睡眠負債」



まちだ体操祭

2017年10月29日(日) 町田市立総合体育館

まちだ体操祭に今年も参加しました。

「招待枠」というプレッシャーのなか、東京、多摩、神奈川、そして今年は新潟も加わった指導士15名で、リッキーマーティンの「JURAMENTO『情熱のオーレ!!』」を思いっきり情熱的に表現しました。

台風接近中の悪天候のなかの参加でしたが、町田の皆さんのあたたかい歓迎とともに、演技後には「とっても素敵でした!」「かっこよかったよー!」「ラムーヴの先生はひと味ちがう!」との沢山のお褒めの言葉をいただけて勇気と自信をもらえた一日になりました。

多摩・今井景子



日本体操祭・まちだ大会

2018年1月14日(日) 町田市立総合体育館

今回の日本体操祭は、オリンピックを控え代々木体育館が使用できない為、会場を町田市立総合体育館に変えて行われました。冬晴れの穏やかな天気の中、健康体操ラムーヴは、東京・多摩の生徒さんと指導士のチームAと指導士チームの二組が出場しました。



チームA

紫のTシャツに身を包み、『SHIKIBU』の曲でブルーメイトを自在に動かし、元気よく平安時代の紫式部をロックで表現しました。東京・多摩で別々の合同練習は行いましたが、合わせるのは初めてでした。今回は直前のリハーサルが出来たので、男性の方も高齢者の方もしっかり動けていました。「間違いなく出来て良かった!」「楽しく動けてアツと言う間に終わった!」と生徒さんの声が聞こえてきました。写真撮影の時、頑張ってきた生徒さんのイキイキした笑顔が印象的でした。

東京・瓜生博子



指導士チーム

昨年6月の体操祭で発表した『情熱のオーレ!!』。今回は赤い衣装組と黒ドット柄衣装組に分かれ、胸に付けた真紅のバラに情熱を込めて、昨年よりバージョンアップした演技発表が出来たと思います。先に終了していた生徒さん達の熱い応援も、とても嬉しく心強かったです。

体操祭実行委員長・山本美智子



体操フェスティバルヨコハマ2017

2017年11月5日(日) 横浜文化体育館

体操フェスティバルヨコハマは、「いい汗・いい顔・いい出会い」をスローガンに、コンテストのない、楽しく交流する場のフェスティバルとして始まり、今回で28回目を迎えました。

神奈川ブロックは7回目の出場をしました。

開演間もない会場の、新鮮な空気感の中での演技となりました。作品は、レキシの『SHIKIBU』に合わせたブルーメイト実技。会場に響く池田貴史さんの不思議な歌詞と共にラムーヴのブルーメイトを大いにアピール出来たと思います。毎年フェスティバルで集う神奈川ブロックの仲間達。「楽しかった!また来年!」と晴れ晴れとした顔で会場を後にしました。

神奈川・山本美智子



静岡県体操祭

2017年11月18日(土) 草薙「このはなアリーナ」

今年の静岡県体操祭は、去年の半分の31チームの出場でした。

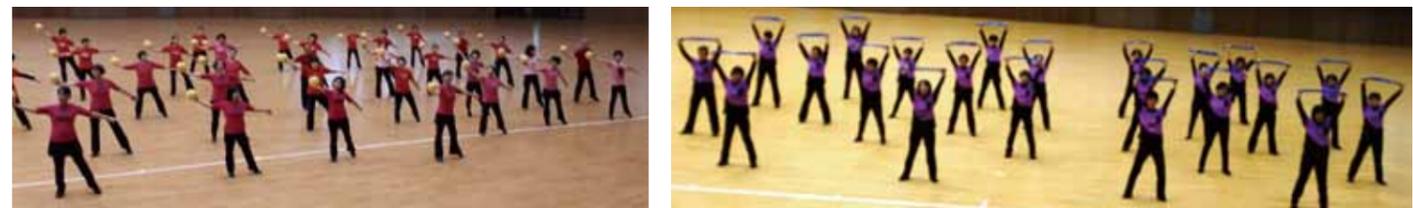
外は雨がしとしと降るあいにくのお天気でしたが、会場は参加チーム数にもお天気にも負けない熱気がありました。

午前中は土屋チームのボールで『糸』。午後は長岡チームのブルーメイトで『ザ・フェイム』。お互いの演技をゆっくり見ることが出来ました。

年に一度の体操祭は何度出場しても緊張します。生徒さん達は、「間違わないように踊りたい」「ボールを落とさないようにやりたい」と、大勢の観客の前に出る直前に、一瞬のドキドキ感を味わいます。

今回もこの瞬間に出会え、体操祭に参加出来て良かったな〜と嬉しく思いました。

静岡・土屋幸子



ラムーヴの顔



神奈川 山本美智子 指導士

ラムーヴ指導士は、社会貢献活動の一環として教室の他に様々な所でボランティア活動をしています。今回は神奈川の山本美智子指導士の紹介です。

亡き父がお世話になったデイサービス施設に二か月に一度、お昼ご飯からおやつまでの約一時間「楽しいひと時」をお届けに伺っています。30人程の皆さんが、椅子(車椅子の方もいらっしゃいます)に座って待っていて下さいます。手や指遊び、季節の歌、座ったままの音楽体操、対抗戦の簡単ゲーム... 何う季節毎でテーマを決めてプログラムを作ります。例えば夏は「夏祭り・盆踊り」職員さんと一緒に踊ります。皆さんは手踊りや拍手でとても盛り上がり下さいます。夏のゲームで楽しんで頂けるのは「アイスクリーム送り」。いらなくなったカレンダーを切って丸めて人数分のコーンを作り、お手玉のアイスを入れて、落とさないように隣の方に送るゲームを楽しみ音楽をかけて行っています。最後は毎回「おらほのラジオ体操」で終わります。先日は東北出身の方がいらして「懐かしい言葉!」と笑顔で話して下さいました。毎回のボランティアは色々な事を勉強させて頂けて、私の貴重な時間です。部屋が明るくなるような色のウェアで何うようにしています。出しゃばらず、皆さんの気持ちに寄り添う時間をお届けしようと思っています。皆さんの「笑顔」に支えられています。

