

竹の台地域委員会 「高齢」にかかわる勉強会 めざせ！ Happy100年人生
第23回 「腸と脳に良い健康体操 ～ 自宅で簡単にできる1分運動」 要旨

- 1 日 時：令和2年11月21日（土）13：30～15：00
 - 2 場 所：たけのパーク フリースペース
 - 3 参加者：11名
 - 4 講 師：ハッピーブレインクラブ明石 高橋尚巳氏
 - 5 主な内容
 - ・講師の高橋さんは「ブレイン（脳）トレーナー」として、脳を活性化する体操をすすめている。
 - ・頭（脳）と手足はつながっているので、体を動かすことで、心身ともに良い効果がうまれる。
 - ・「1分間体操」：時間を見つけて1分間ずつこまめに体を動かすことで、体温を上げ免疫力を高めることができる。1時間ごとに1分間、体を動かす。
 - ・以下、いろいろな体操を教えていただき、参加者全員で実践した。
- ① 丹田（たんでん）たたき
 - ・おへその下、5cm（指3本分）の所に「丹田」というツボがある。ここを両手でたたくとお腹が熱くなり、腸を刺激できる。内股気味で、足の親指に力を入れ、肛門を締めて行う。肩に力が入らないようにする。最後に手を回してさする。
 - ② 腸運動
 - ・両手の親指と人さし指で輪をつくり、親指がおへそにくるように、お腹の上にあてる。2～3秒かけて、ゆっくりお腹をふくらませ（下腹に圧力を感じるくらいまで）て、へこませる（お腹が背中にくっつくくらい）。これを繰り返す。
 - ・強すぎたり、早すぎたりしないように、自分に合う速度と強さで
 - ③ 手首回し
 - ・両手を伸ばし、交差させて指を組み、下側から一周回す。手の組み方を変える（右が上→左が上）ことで脳トレにもなる。
 - ④ 首ストレッチ
 - ・まず、首のうしろ側を両手でもむ。頭をはさむように両手をあて、ゆっくり左右を向く。次いでゆっくりと首を回す。5回した後、向きを変えてあと5回行う。
 - ⑤ 肩まわし
 - ・両肩を前から後ろに何回も回す。次いで後ろから前に回す。
 - ⑥ 胸たたき
 - ・胸を手のひらで何度もたたいて、ほぐす。声を出しながらしてもよい。
 - ・最後に手のひらを上に向け、胸を開くように両手を後ろに広げる。
 - ⑦ 皿回し
 - ・右足を前に出して、右手の手のひらを上に向けて（お皿を乗せているとイメージする）右側に伸ばす。ひじを曲げて（お皿を落とさないようにして）、まず、下側に回し、腕を伸ばしながら、頭の上の方にまで回していく。左右を入れ替えて行う。
- YouTubeで「皿回し エクササイズ」の動画を参考にしてください（事務局）。

⑧ 足浮かし

- ・椅子に座って、両足をそろえ、お腹に力を入れて、両足をゆっくり上げ下げする。

⑨ 股関節回し

- ・椅子に座って、足を大きく開きながら、内側から外側にゆっくりと回す。次いで、外側から内側に回す。

⑩ ひざけり

- ・椅子に座って、片足ずつ、つま先を前に突き出してひざを伸ばす。

⑪ 足裏ほぐし、ひざ横ほぐし

- ・足の裏にはいろいろなツボがある。ツボは様々な内臓などに繋がっているので、痛い所を探して、息を吐きながら、ほぐしてやる。
- ・ひざの両側にもツボがあるので、痛いところがあればほぐしてやる。

⑫ つま先たたき

- ・足を伸ばして、つま先からかかとの部分をぶつけるように足を左右に動かす。
- ・股関節から動かすようにする。
- ・寝ころんでもできる。同時に首を振るのもよい。

⑬ ヘソヒーリング

- ・おへその回りを押さえながら、息を吐く。
- ・内臓に繋がるいろいろなツボがあるので、痛い所や固い所を探して、ほぐしてやる。

⑭ みぞおち→おへその間をほぐす

- ・みぞおちの下側を軽くたたく。
- ・みぞおちとおへその間を押さえて、へこましたり、ふくらましたりする（呼吸が深くなる）。

⑮ 最後に瞑想

- ・お腹に手を当てて、ゆっくり呼吸する。
- ・頭の上に物をのせて、落ちないように気をつけながら瞑想すると脳にもよい。

以上