

イノアのおたより帳

第46号 平成28年2月10日

メール hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp
HPアドレス http://hello-friends-inoa.com



健康体操教室
ハローフレンズイノア

〒470-2102
愛知県知多郡東浦町緒川相生の丘8-3
TEL/FAX 0562-77-3607

県大会発表

代表 伊藤 敦子

来たる2月28日は第47回愛知県健康のための体操発表会です。イノアのにぎにぎ体操参加者はこれまでで最高の318名。今年子どもたちのエアトラックは別のグループとして36名での参加です。人数が多いということの意味は・・・？

健康体操はいいぞ！大事だ！楽しいな！みんなで何か一緒にやるって楽しいね！発表した後の達成感いいなあ！など、健康体操に熱が入る方たちが増えてきたことの表れと想っています。大変嬉しいことです。

テレビで認知症予防には音楽療法（歌を歌うこと）が効果ありとの研究結果があると報じていました。その理由は、伴奏を聞いて、リズムに合わせて、歌詞を覚えたり、筋肉を動かす（歌うための筋肉）など、脳の機能を同時に多領域にわたって使うからと言うのです。また昔懐かしい曲を聴くと自然に心がなごみ、表情が変化し、これがまた脳に良い影響を及ぼします。

これを聞いて私は、そんなことなら健康体操はもっと同時に、しかも瞬時に大きな筋肉を動かしたり、時にはとても細やかに動かしたり、昔懐かしい歌を歌いながら動くこともできるし、みんなと一緒に動けば笑いも出て心なごみ・・・ほら、健康体操は認知症予防にパーフェクト！じゃないですかと叫びたい気持ち。地元が誇る国立長寿医療研究センターでも、脳の多領域を同時に使うことが認知症予防に効果的であると立証し、そのためのエクササイズが提案されたりしています。

ひるがえってもう一声、健康体操の良さを言わせてもらえたら、トレーニングやエクササイズは科学に裏打ちされた内容ですが、何か機械的でもありません。身体を科学で輪切りにしエッセンスだけ取り出して行えば、ピンポイントでの効果が表れると思います。しかし健康体操はともアバウトで、全体的で非効率的かもしれませんが（すぐにどこかの筋肉が肥大するというようなことは起こらない）、とても人間的だと思ふのです。トレーニングやエクササイズと呼ばれるものは、西洋医学で注射をしたり薬を飲んだり、手術をしたりして治す感覚で、健康体操は漢方を飲むような感覚でしょうか。

今回は県大会に参加しないが健康体操を継続してくださっている皆さん、ゆっくりと人間力のアップに取り組んでいると思つて、倦まず弛まず続けましょう。今回意を決して県大会に参加する皆さん、普段より少し強い刺激を受けて、その効果は普段の何倍かになること受け合います。生活習慣病（認知症にもメタボにも口コモにも）にとっても効いていますよ。

メディアスくん体操 出来ました！

著作 知多メディアスネットワーク株式会社
製作 健康体操教室 ハローフレンズイノア

笑顔でつながる
メディアス まちフェス

で、お披露目します！

3月12日(土) 10:00~

11:30~11:45

メディアスくん体操 初お披露目会

於:大府市民体育館 (大府市横根町)



メディアスくん

*どんな体操か、メディアスエリアニュース(日替わり特集)で見ることが出来ますよ！

前半、後半に分けて放映します。

・2月10日(水) 17:00~17:30、

再放送20:00~、22:00~、23:00~

・2月17日(水) 同上

7月に出版予定の「健康体操を広める本」に載せるための参考資料にさせていただきます。

健康体操について
皆さんの
体験談を募集します！



日頃、健康体操を続けている皆さん！
いつも感じている思いを、言葉にしてみませんか？
健康体操を続けていると、こんな良いことがありますよ！
とか
こんな私になりました！とか・・・
自分の思い、感じていることを表現してみませんか？
紙に書いて、オフィスにお持ちください。
字数に制限はありません。自由に書いてください。
期限 3月9日(水)

第47回健康のための体操発表会

で発表します。

於:愛知県体育館

演技発表時間 (リハーサル時間)

2月28日(日) 9:50 開会式

No.1 10:20(9:35) エアトラック大好きっ子
(子どもクラス)

No.57 15:30(15:10) イノアのにぎにぎ体操

*子供たちが元気いっぱい、エアトラックの上で跳び、はねます！！
跳んではねて、転がって・・・楽しいな〜 36人で頑張ります！

*318人で演技発表します！基本、初級、中級バージョン、
アンダー50、同好会、親子。

80歳~2歳で演じます！

同好会は、それぞれに動きを考えました。

親子は、かわいいキャンディーボールを持って、若いママは、
六角形の輪っかを持って発表をします。

*応援してくださいね〜！◎

み〜んなで気持ちを合わせて、
元気に発表しましょ〜う！



暖か5本指ソックス 深海グリーン

追加販売決定！！ 限定200足

予約を受け付けます。(2月末 入荷予定です。)

代金を添えてオフィスで申し込んでください。

1足.....1,650円



