

コニーちゃん'Sレポート

ゆっくり動作：スロートレーニング教室

4月号



いよいよ始まりました。令和4年度。今年度もコニックス主催の健康教室でいつまでも自律した生活ができるように、筋肉を鍛えていきましょう。

筋肉は、「ぐうたら」です。少しでも使わなくなると、すぐになくなってしまいます。宇宙飛行士が無重力状態でまったく筋肉を使わない生活から地球に帰ってくると歩くのもおっくうになるといわれています。しかし、その反対に使えば使うほど高齢者でも鍛えられます。

筋力の低下で活動量が落ちてしまうことを、ロコモティブシンドロームとよび、寝たっきり生活への入り口と言われています。これを避けるためにも、本教室では効果的なトレーニングをしています。

その中で、本日は講師の森永悦子先生から、いつも教室の最初に行っている運動を紹介してもらいます。

「爪もみ」です。爪の生え際2～3mmのところを横からもむのです。親指、人差し指、中指、小指は、副交感神経に作用します。リラックスしたいときに最適です。薬指だけは交感神経に作用します。活動モードに最適です。ぜひ、お試しあれ 🎵



アマビエコニー

Produced by

CONYX

