

地域住民の健康づくりを考える「ふれあいサロンお元気講座」が15日、室蘭市中島町のふれあいサロンほつとならで開かれ、参加者が運動の必要性や気軽にできるエクササイズを学んだ。

お元気号実行委員会、室蘭市地域包括センター憩主催。中島商店会コンソーシアム共催。毎月15日前後に実施しており、2013年度（平成25年度）第1回のこの日は、市民25人が参加。介護老人

保健施設憩の理学療法士・池田千亜紀さんと

自宅で気軽に エクササイズ

室蘭・お元気講座

をテーマに講話。体幹（上半身）の回旋や肩甲骨ストレッチといった肩まわり運動、もも上げや膝伸ばしなどの足運動などを紹介。「スクワットは、ゆっくりと膝を曲げ、かがみ過ぎたり、反り過ぎてはいけない」と吉田さんが注意事項を加えアドバイス。

このほか、ベッドでできるストレッチやバランス練習の方法も指導。参加者たちは楽しそうに体を動かしていた。

（石川綾子）



簡単なエクササイズに挑戦する参加者たち