

太鼓の構えでドンドン前向き

室蘭 患者4人がストレッチ挑戦

がん
を防ごう

製鉄記念室蘭病院(室蘭市知利別町)で19日、がん患者を対象にしたがんサロン「はあと」が開かれ、太鼓をたたく際の構え方など



ばちの代わりに持ったタオルを頭上に掲げる参加者たち

を生かした太鼓ストレッチに挑戦した。

サロンは毎月開催。今回は同病院の青郷裕美・緩和ケア認定看護師の友人で室蘭市内で活動する「橋本流みゆき太鼓」の梅花孝好代表を講師に迎え、がん患者4人が参加した。

参加者は、ばちの代わりに両手で持ったタオルをゆつくりと頭上へ掲げ、腕や背中を伸ばした。さらに、2人一組となり、あおむけになった相手の肩や腰、腕、足を順番に揺らすことで、立ったときに重心が安定する独自の運動を紹介。梅花さんは「太鼓を打つときに踏ん張れる運動。転びにくくなるので、家でもやってみて」と話した。参加者は「体が熱くなってきた」などと話しながら、取り組んでいた。(芝垣なの香)