



## 肩の運動 & 豆まき会 第17回

### 肩の運動

今回は準備運動として、肩のお話と運動をしました。

肩の運動で重要なのは、「安定と運動」を司る筋肉の回旋筋腱板（ローテーターカフ）がしっかりと働くことが大切です。今、注目されている大谷翔平選手も絶対にやっているのが、この筋肉のトレーニングです。この筋肉は、非常に小さな筋肉で、運動の初めに働き、安定を図る能力があります。そのため、運動は「小さく、軽い運動」が原則になります。

想像してみてください。皆さんで集まって、「小さく、軽い運動」をしている様子。大変地味な運動で、「これで効果があるの？」と思いながら運動している方もいたかと思います。「疲れた～」なんて声が上がった後は「腕が軽い！」「さっきよりも腕が上がるようになった！」と大盛り上がり。サクラじゃありませんよね？とつい聞いてしまいました（笑）

肩こりの話では、肩甲骨の動きの話から、肩こりに有効な肩の運動をお伝えして、皆さんで一緒に行ないました。

さあ！肩の準備運動はばっちり！豆まき会を楽しみましょう！！

### 豆まき会

今年の豆まき会は、豆だけじゃなく丸めた新聞紙も投げました。新聞紙を丸めるのもいい運動になります。恨みでもありますか？というくらい気合を入れて丸める参加者さんもいましたね。準備ができた～鬼登場！！肩の準備運動をした後の豆まき会。あとは、ご想像にお任せします（笑）

季節の変わり目で体調崩しやすい時期ですが、「鬼は～外」で皆さんが一年間健康に過ごせるように願いを込めて。



#### ●参加者さんのご感想● ※一部をご紹介

- ・楽しいひとときでした。豆まきも久しぶりで本当に心から笑いました。
- ・とても楽しかったです。肩こりが随分と軽くなりました。ありがとうございました。
- ・久しぶりに笑顔になれました。肩が楽になりました。
- ・かたこりについて、細かく知れたことがよかったです。豆まきは童心にかえて楽しかったです。
- ・肩の運動が簡単にできること実感しました。
- ・今日も皆さんの顔がみえて、豆まきも楽しく、肩の体操もありがとうございました。

