

「体の使い方研修」

3月13日に高齢になっていく利用者さんの運動やレクリエーションのヒントとなる事や職員の介護予防などにつながると思いはまなす園研修員会で企画として、GIGA トレーニングアカデミー主宰の木賀正氏をお招きして講演をしていただきました。

講義だけでなく、実際に体と頭をつかい楽しい時間となりました。体の姿勢一つで、力の入り方や体の可動域の違いを体験することが出来ました。

あへあほ体操体験・シナプロシー体験と時間では短すぎる盛りたくさんの内容でした。

ちなみに「あへあほ体操」は「あへあほ体操」は、「あへあほ」と発声を繰り返しながら、「へ」と「ほ」でお腹をへこませる腹筋運動が基本。でも、心配はいりません。ずっと「あへあほ」言っているわけではなく、これをベースに複数の運動メニューを組み合わせることで全身の筋肉をバランスよく鍛えるのです。

