

令和7年度豊中市健康づくり支援事業補助金交付事業

シニアにここ教室

第5回 楽しいヨーガ 下半身

10月22日(水)10～12時 蛍池公民館 第1集会室 20名参加

10月22日(水)10時～12時、蛍池公民館で、第5回シニアにここ教室が開かれました。前回に引き続き、認定ヨーガ療法士の北村由布子先生による「楽しいヨーガ 下半身」には、20名の方が参加されました。豊中市保健所からも見学に来られました。

前は肩や鎖骨のことについて説明がありましたが、今回は骨盤のゆがみなどについて説明があり、その後実際に体験実習をしました。

骨盤のチェック方法として

- ・骨盤の前傾の症状・・・腰痛や太ももが張るなどの症状
- ・骨盤の後傾の症状・・・猫背やほっこりお腹などの症状

骨盤の前傾時(反り腰)へのアプローチとして
腹直筋・大殿筋を鍛える

大腰筋・腰方形筋・脊柱起立筋・大腿四頭筋をストレッチ
骨盤の後傾時(猫背)へのアプローチとして
大腰筋・大腿四頭筋・脊柱起立筋を鍛える
腹直筋・大殿筋・ハムストリングスをストレッチ

中殿筋は骨盤の安定と脚の外転を担う筋肉で一番よく使う筋肉
握りこぶしでお尻を叩くことでアプローチできる。

テニスボールなどを使いお尻の下において、筋肉をほぐすことも出来る。

など、おしりを鍛えることが来ます。
などの説明と実習を行いました。

これからの生活を活かせる講座として有意義な講座でした。

