

Bj ビジネス情報

March 2020

3|10

コミュニティケアセンター北本庄 ろっ骨エクササイズ体験講座を実施



社会福祉法人地域の空が運営する老人福祉施設「コミュニティケアセンター北本庄」(福山市北本庄二一四一六)で2月16日、体験講座「ろっ骨エクササイズ」(Lower Back Exercises)が開催された。地域住民ら一人一人が参加し、音楽に合わせてゆったりと体を動かした写真上。

カキラは、健康体操研究家の己抄呼(みさお) Misakoさんが考案した日本発のエクササイズ。講座では同センターの看護師で日本総合健康指導協会公認カキラリストの高橋弥生さん

写真下IIが指導した。「息を吸いながら、右手を上げて」などと、高橋さんの掛け声に合わせて全身を丁寧に動かした。

呼吸法と共に、ろっ骨や関節を意識した運動を無理なく行い、全身の機能改善を目指すという。「初めての開催だ



だったので、簡単な動作を選びました」と高橋さん。「カキラにはさまざまな動きがあるので、年齢・性別に関係なくどなたでもできます」とアピールしていた。▽問 ☎084・983・2883