

# う ん ど う 教 室 通 信

創 刊 号

発 行  
(公財) 体力づくり指導協会  
事 業 本 部  
東京都江東区大島 1-2-1  
平成 27 年 6 月 30 日

## 品川区 ロイヤルサニー教室

平成二十七年年度から、地域指導員の情報共有とう ん ど う 教室の更なる発展を目的に年に四回「う ん ど う 教室通信」を発行し、各地域のう ん ど う 教室を紹介します。

第一回となる教室は、品川区ロイヤルサニー教室。本年度から新たな地域指導員が加わり、新体制で教室を開始しました。



屋上に設置されている遊具

ロイヤルサニー教室  
【住所】東京都品川区西大井 二一四一四  
【場所】社会福祉法人春光福祉会

### 「良い姿勢」で、ステキな人になれる

品川区ロイヤルサニーとう ん ど う 教室（以下…ロイヤルサニー教室）は、平成二十年にスタートし、今年で七年目を迎えました。ロイヤルサニー教室は、建物の屋上に「う ん ど う 遊園」が設置されているため、公園に設置された遊具とは異なり、いつでも自由に利用することが出来ません。だからこそ、参加者は遊具が利用出来る教室日が待ち遠しいと言います。

今回の教室のテーマは、「姿勢」。健康だけではなく、お洒落や清潔感、素敵な立ち姿や佇まいでいることも大事です。そして、「姿勢」。姿勢良く、歩く、立つだけで印象は変わります。おへそから指3本下にある「丹田」に力を入れてへこませると、背骨が伸び、綺麗な姿勢になります。力を入れて筋肉を意識することにより、自分自身で歪みやズレを治すことが出来る」と西城指導者は話します。



(右) 丹田に力を入れて姿勢を正す様子

### 新指導員

取材日は、新規の地域指導員の第一回目となる、地域指導員実践指導教育日（以下、指導員教育）。当日は、「おはようう ん ど う」と「ありがとうう ん ど う」の実践がおこなわれました。地域指導員（以下…指導員）の大半が、事前に自宅でテキストを使い予習し、半数が当日の朝、「おはようう ん ど う」をおこなって来たとのこと。



本庄指導者が指導員を指導する様子

指導員教育では、本庄指導者が見本を見せ、指導員が体験し、正しい方法と間違った方法の効果の違いを実感させるものでした。指導員自身が効果を実感することで、指導時の自信に繋がると、本庄指導者は話します。また、本教室には既にベテラン指導員がいるため、不安なことや分からないことは、指導員同士で解決が図れるため、新指導員の一日も早い自立に期待しています。

## 第2回 東京都北区「う ん ど う 教室」無料体験会

定員30名  
参加費  
無料

【日 時】平成27年7月17日（金） 【場 所】北とぴあ  
18:30~19:30

(東京都北区王子 1-11-1)

現在「う ん ど う 教室」を実施していない地域において、無料体験会を実施しています。どなたでもご参加できますので、会場近くにお住いのお友達、ご兄弟、ご親戚にお声掛けください。皆さまのご参加も可能です！  
詳細等につきましては、お問合せください。



【対 象 者】全年代（どなたでも参加出来ます）  
【申込締切】7月16日（木）まで  
【申込方法】下記の電話番号にて、お申し込みください

◇お申込み・ご質問・ご意見◇

公益財団法人体力づくり指導協会 東京事業所1課 03-5858-2200（平日9時~17時半）



# ～参加者・地域指導員の紹介～

ロイヤルサニー教室の参加者と地域指導員

## 杖なしで歩けた喜び

参加者Kさん（女性・81歳）は、3年前に人工関節の手術をして、術後1年間は杖なしでは歩行が出来ず、階段の上り下りは大変困難でした。うんどう教室に出会ったのは、2年前。教室に通い始めて4回目の当日は、杖なしで歩くことが出来、階段の上り下りが苦にならなくなりました。Kさんは、「こんなに嬉しかったことは、これまでなかった。」と力強く、嬉しそう

に話をしてくれました。今では毎日、「おはようんどう」「ありがとうんどう」「つまづかないんどう」を欠かせずおこなっているそうです。

Kさんは、大変手先が器用で、ご自身の服は全てお手製です。いつまでも、好きな洋裁を続けるためにも、自分に合った運動を続けて、「5年後も今のまま」を目標に教室に通って頂きたいです。

## 仲間がいたから続けられた

指導員Sさん（男性・81歳）、自分自身が運動をしなくては行けないと思っていた時、区報で指導員の募集を見つけたのが、きっかけで指導員を目指し



ました。学生時代箱根駅伝を走ったことのある一流ランナーのSさんは、指導員になり、人に運動を教える難しさを改めて感じたと、話します。また、今年で指導員になり7年目を迎え、今日まで指導員として続け

て来られたのは、仲間に恵まれたからだと話してくれました。教室後はできるだけ全員で食事を取り、コミュニケーションを図っているそうです。7年と言う時間が、指導員同士の絆を深め、現在の教室を作り上げています。本年度から新たな指導員が加わりました。既存と新規の指導員が力を合わせて、「一人でも多くの参加者を寝たきりから救う」という共通の目標を掲げ、教室の更なる発展を目指しています。



## 地域との係わり

指導員Mさん（女性・47歳）は、お子さんがいる主婦で、子供が学校に行っている間の時間を使って、地域との係わりを持ちたいと言う思いから指導員に応募されました。また、ご自身が運動不足のため、続け

られる運動を知りたかったそうです。昨今は、多くの健康・運動情報が溢れ、運動内容が難しく覚えることはなかなか困難です。しかし、うんどう教室の運動は簡単で続けられそうだと、話をしてくれました。

## くすり \* medicine \*

高齢者が良く服用する薬について、薬剤師が解説します！

### ☞高血圧治療薬「ノルバスク」・「アムロジン」

ノルバスクとアムロジンは、カルシウム拮抗薬に分類される降圧効果の高血圧治療薬です。動脈の血管壁には、平滑筋細胞で出来た層があり、この細胞内にカルシウムイオンが流れこむと血管が収縮し、血圧が上がります。カルシウム拮抗薬は、カルシウムイオンの流入を減少し血管を弛緩させ、血圧を下げる作用があります。

#### ■カルシウム拮抗薬服用中は、グレープフルーツの摂取は避けよう！

カルシウム拮抗薬服用中は、グレープフルーツと併用すると、薬の作用が高まり、血中濃度が増加し過度の血圧低下を引き起こす可能性がありますので、注意が必要です。

#### ■人間のカラダは面白い！

病院で血圧を測定すると血圧が上がる「白衣高血圧」、逆に血圧が下がる「仮面高血圧」というものがあります。血圧は健康状態を知る手がかりになりますので、自宅で毎日血圧を測定する習慣を身に付けましょう！（薬剤師：若菜）

皆さまの

# 質 問

にお答えします

皆さまが日頃疑問に思っている、健康や運動の法・効果について、お答えをしていきます。ご質問がある方は、左記の連絡先までご連絡ください。また、教室時に指導者へご質問頂いても構いません。

問合せは、東京事業所1課へ  
 【電話番号】03・5858・2200  
 【FAX番号】03・5858・2121

