

ハイドロリリース体操で 健康長寿になろう



日 時 2025 年 2 月 7 日 (金) 13:30 ~ 15:30
場 所 天王寺区民センター 1 階ホール
講 師 月本 好子さん (そら組 1 班)
参加人数 44 名



《担当 5 班》

この時期の恒例の活動になりつつある《フレイル予防教室》

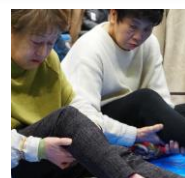
今回は、筋肉の奥にある癒着や剥離について、予防の体操を主に教えていただきました。

講師の月本さんのユーモアをまじえた指導で、体がホカホカとなるのを感じながらの 2 時間はあっという間に過ぎました。帰りの階段を通るとき、「足が軽くなっている」と感じたのは私だけではなかったようです。

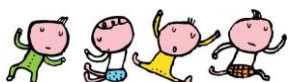
人の寿命には、「平均寿命」のほかに、健康に自立して過ごせる期間を指す「健康寿命」があります。健康寿命を延ばして平均寿命との差を縮小するためにも、フレイルに早く気づくことが大切。いつまでも動ける健康体、健康寿命を目指しましょう。



ハイドロ
リリースとは



ハイドロリリース（筋膜リリース、神経リリース）とは、こりや疼痛（とうつう）などに関わっている筋膜や神経の癒着（くっつき）を剥離（リリース）することで筋肉や神経の状態を回復させ、痛みやしびれなどの辛い症状を取り除く治療法です。人間の体は、さまざまな部位で、スポーツの怪我、運動のしすぎ、悪い姿勢の継続、加齢などによって、筋肉、筋膜、神経、靱帯、関節といったあらゆる組織が硬くなり、くっついて、その本来の動きや滑りを妨げ、場合によっては神経にその刺激が入り痛みを出します。



毎日ストレッチや運動を続けることで、筋膜などの癒着を防ぐことができ、健康的な生活を送ることができます。

午前の部 研究部共通講座では

大阪府環境農林水産総合研究所 丸山勇氣先生の講演

『大阪の生物多様性と淀川の淡水魚やイタセンバラの生態について』お聞きしました

