

# デイ利用者に「いろは体操」

まごころ  
宇治のぞみ整骨院が指導

デイサービスまごころにオープンさせた施設  
ころ宇治(中西佑太セ  
ンター長)と宇治市神  
明石塚Ⅱで22日、デイ  
サービス利用者を対  
象にした体幹(コア)ト  
レーニング「いろは体  
操」が行われ、20人の高  
齢者たちが身体の軸を  
意識した運動を教わっ  
た。

同センターは、隣接  
するマイクロテスト  
館(伊藤弘子代表取締  
役)が2005年7月  
にオープンさせた施設  
で、「心はずむやさしさ  
の輪」を基本理念に運  
営している。  
のぞみ鍼灸整骨院  
と伊勢田町中山Ⅱから  
柔道整復師の柴田大輔  
さんから6人が講師とし  
て訪れ、椅子に座りな  
がらできる転倒予防ト  
レーニングを開始。柴田  
さんは2年前から体幹  
トレを勉強しており、  
利用者たちを順序立て  
て指導した。

講師やセンター職員  
たちが「身体の傾きは」  
「左右どちらの足が上  
げやすい」「右、左どちら  
に捻りやすいか」と一人  
ずつ目を配り、状態を  
チェック。座骨の位置を  
確かめ、「座骨が椅子に  
接するように座って」な  
どアドバイスを加えた。  
身体の中心を意識、  
腹式呼吸で腹を固める  
ことなども練習し、利  
用者たちの健康な暮ら  
しへ一役買った。



手を合わせ肘を伸ばす運動で柔軟性を回復