

ヘルシーキャンパス フィジカル部門企画 「ゆる体操」開催報告

2018年3月19日
京都大学環境安全保健機構健康管理部門

2018年3月8日（木）昼休み（12:15～12:45）に、京都大学吉田キャンパス 保健診療所 1F 多目的室で、ゆる体操準指導員 1 級・診療所非常勤医師の武内治郎先生の指導のもと第 2 回目「ゆる体操」を開催しました。総勢 14 名が参加しました。

当日の様子

前回と同じく、講師の武内先生がプロジェクターを使って「ゆる体操とは何か」や「医療での取り組み」等について話をし、それが終わると早速簡単にできる「ゆる体操」の紹介と体験に移りました。

そして、今回は前回より少し内容がパワーアップされました！

まず立ったまま行う「立ちゆる」から。手首スリブラ体操からウッススリスリ体操（面白い名称です）大腿部をマッサージする動作です。そして、しゃがみ背骨ダラー体操。その後、座って行う「座ゆる」、寝て行う「寝ゆる」まで、どの体操も少し「クスッ」と笑いながら力を入れずにゆっくり体を動かす動きで、誰にでも気軽に無理なくできるものばかりでした。

感想・体験者の声

アンケートに答えてくださった方全員、今回の企画について「よかった」と答えられました。参加の理由として、疲労回復、腰痛予防、運動不足の解消、そのほか、勤務時間内にリフレッシュできるとか、お昼休みに気軽に参加できそうとのことでの参加も多くありました。

感想は、ヨガやラジオ体操より簡単、寝ながらできて続けやすい、日常に取り入れやすいなど簡単にできて効果があるというところがやはり魅力のようでした。

時間の都合上、プログラムを変更したこともありましたが、短時間でみなさまにリフレッシュしていただけたことは、とてもよかったと思います。

みなさま、ご参加、ありがとうございました。次回もまた楽しい企画を開催いたします！



（報告：八木 亜紀）