

平成28年7月11日

アントレ(アンチエイジングトレーニング)の薦め

NPO法人ジヨムスン 前田 康彦

先日、篠田館長のご指導の下、アントレに初めて参加した。

①自分でも吃驚したのは、体が予想以上に固くなっていることだった。特に肩甲骨の動きに関する説明は、非常に参考になった。前かがみがちになり、体全体が前のめりになり、肩が凝るのではと思った。姿勢を正しくするために胸を張り両肩をなるべく後ろにそらすように意識している。永年の肩こり、首の凝りが少し無くなってきたようだ。

②これから、意識と行動をきちんと連動させることができるか益々重要になる。というのは、以前、両手に荷物を持ち、アスファルトの一寸とした凸凹に足を取られ、顔の右側を擦りむき、血がドット流れ出たことがあった。その時、まさしくスロームーションのごとく、顔を上げればよいと思ったが、「マーイイカ」と思った瞬間、顔の右面を擦りむいてしまった。ちょっとした凸凹に足を引っ掛け、転倒事故を起こしがちです。その際、足腰を鍛えておくこと、咄嗟の判断と機敏な行動が不可欠になります。超高齢化時代、健康寿命の延伸を進めていくには、アントレはぴったりです。是非とも拡がってほしいと思います。これからできる限り参加します。

篠田館長、大変有難うございました。