

春の法要「健康講座」



去る4月3日(日)午後1時～、徳成寺において春の法要が勤まりました。当日は、隣の番町二丁目公園の桜も満開でした。

蒸気機関車と、その奥に徳成寺本堂を望む位置から写真撮影致しました。

また当日はロシアのウクライナへの軍事侵攻による人道支援のための募金を呼びかけました。総額で22,046円が集まりましたのでご報告致します。ご協力頂きました皆さん、ありがとうございました。早速ウクライナ大使館を通じて寄付致します。

コロナ禍にもかかわらず、ほぼご満堂の参詣者がいらして下さいました。

さて「健康講座」は、2017年以來となるアスレティックトレーナーの松本和子さんにお越しいただきました。遠めの写真で恐縮ですが、松本先生の当日のお召し物は、東京2020パラリンピック陸上競技のトレーナーとして活躍された時のジャージでした。パラリンピックの選手は、なぜ障がいを負ったのかなど後ろを一切振り返らず、前しか見ないというエピソードを紹介して下さい、くよくよしちゃいけないと背筋が伸びました。



最近、よく耳にする「フレール」という言葉ですが、一番分かりやすい目安は、両手の親指と中指で輪っかを作り、その輪っかでふくらはぎの最も太くなっている部分を計ってみるので。それで両手で作った輪っかより、ふくらはぎがグスグスになっているようだと筋力不足のフレール状態にあると言えるそうです。

驚いたことに、私のふくらはぎは両手の輪っかとほぼ同じで、図らずも筋肉不足にあることが分かりショックでした。そこで、ご自宅で椅子に腰かけてできるトレーニングを教えてくださいました。すぐに身体がぬくもるのが実感できて笑顔になって来ました。

椅子に腰かけても、背もたれにもたれないのがコツです。腕を振って、かかとを上げたり、つま先をあげたりし、足踏み動作も効果的です。その際、経口補水液で水分補給もお忘れなく。講座後にたくさんの質問や要望が先生のもとに寄せられていました。

