

大波小波

リズムに合わせ運動

鹿児島市のサンエールか
ごしまで8月31日、「リズム
ムと運動で健康教室」があ
った。写真。参加した10人



は、音楽とリハビリテーシ
ョンを組み合わせたリズム
運動を体験した。

同市のジャズドラマー森
田孝一郎さん(55)と作業療
法士の西綾さんの共同企
画。リズムに乗って運動す
れば体の柔軟性を高め、自
律神経のバランスや呼吸の
調整、正しい姿勢の維持に
つながることを紹介した。

10人はドラムの音に合わ
せて歩いたり、肩甲骨や股
関節を大きく回したりして
エクササイズを楽しんだ。

徳之島から参加した藤田つ
め子さん(70)は「リズムを
取りながら体を動かすのが
難しかった。いい汗をかけ
た」と話した。