

金沢

いきいきシニア通信

Vol.13 (平成28年5月発行)



いきいきシニア通信では、すでに地域に出て活躍されているシニアの皆さんや、区内で活動している団体を紹介いたします。今回は「公益社団法人 自彊術普及会」横浜朝日支部の活動内容とインタビューを紹介いたします。

日本最古の健康体操 自彊術(じきょうじゅつ)

◆◆ 自彊術って何? ◆◆

自彊術は、治療法が土台となっているという点において、ただの体操ではないところに大きな特徴があります。この健身術を創ったのは、中井房五郎という天才手技療法士です。発表されたのは、1916年(大正5年)で、彼は医療制度が未だ不十分であった時代に、現在の按摩、指圧、整体、カイロプラスティック、マッサージ等をミックスした数百種に及ぶ手技療法で難病を治したと言われる伝説的存在の人でした。その治療法に代わるべきものとして、氏により考案された第一動から第三十一動の体の動かし方が「自彊術体操」なのです。毎日15分行うことによって、自ら心身の調節を図る体術であり、心身のストレス解消、自律神経失調症、成人病に効果のある万病克服の体育療法とされています。自動、他動で全身を、多少の圧を加えて動かすことによって、自らの心身の調節を図る体術です。巧みに「はずみ」や「反動」を利用して体を動かすので、動作は大きいものの肉体的には疲労が、ほとんど伴わない体操です。(出展:自彊術普及会のホームページ)

▼▼ 「自彊術普及会 横浜朝日支部 金沢区内の活動」 ▼▼

教室数 : 金沢区内25か所(地域ケアプラザ・地区センター等施設内)
入会金・受講料: 施設利用料の都合上、各講習会・教室において異なります。

●○ 活動の様子 ○●

今回、釜利谷地区センターの自彊術教室(講師:小池昭子(テル)先生)におじゃましました。



◆中央の女性は88歳、すべての動作きれいにできます。
教室風景(ポーズ)3動と15動



◆どこでも身一つでできる体操を実感しています。
男性教室の皆さん

～ お問合せ ～ 自彊術普及会指導員 小池昭子(金沢区)

TEL: 045-782-1378 携帯: 090-6192-5724

※ 男性教室 ～ お問い合わせ ～ 長田 美津枝 TEL: 090-5783-7711



いきいきシニアの声

「自彊術普及会」の先生と会員の方に話を伺いました。



Q1：（先生ご自身が）自彊術に興味を持った理由はなんですか？

若い時から体の調子が悪くなると、色んな治療院に通って体の調子を治そうとしていました。50歳の時に健康維持のため「毎日続けられて、しかも体調を整えながら生涯できる体操を探そう。」と思い立ち色々調べました。この時に自彊術と出会い、それ以来すでに20数年がたちました。もちろん健康です。

Q2：どのような理由で入会をする方が多いですか？

会員数は、圧倒的に女性の方が多いです。女性特有の原因で体調を悪くして、針治療、整体、指圧、カイロプラクティック、マッサージ等を試して、最後は、「自分で自分の体を丈夫にしよう。」と考えた方々が、友達や知人のクチコミで入会にやってこられます。

Q3：自彊術を実際に体験しての効果は？（元看護師の女性）

長年看護の仕事をしていましたが、腰を痛め、椎間板の手術後2年間イスに座れなくなり、もちろん正座もできなくなりました。人に勧められて自彊術に通うようになり、体幹がしっかりして、再び、正座ができるようになりました。

Q4：女性会員が多いですが、男性の方の自彊術への関心は・・・？

近年、男性の方の関心も徐々に高まり、金沢区では3年前から釜利谷と六浦地区センターの2か所に「自彊術男性教室」を開設しました。81歳男性の会員の方から「もっと早くに出会いたかった。」「体を動かすことが楽しい。」と言ったお声をいただいています。

Q5：いきいきシニアへメッセージをお願いします。

まず、個々人が自彊術の第1動から第31動までの動作を覚え、自分のペースで出来る体操、それが「自彊術体操」です。順序よく各動作を行う事が一番大切です。お年は関係ありません。皆さんも一緒にいかがですか？

生きがい就労支援スポットからのお知らせ



セミナー参加者募集！

講座：シニアの多様な働き方を考える

日時：2016年5月26日（木）

14：00～16：00

場所：いきいきセンター金沢 3F 会議室

講師：キャリアカウンセラー 霧島 誠 氏

（アクティブシニア就労支援センター「わくわくサポート三鷹」所長）

お問い合わせ：TEL 045-370-8356

編集後記

今回は、金沢区の自彊術教室にお話しを伺いました。自彊術は単なる健康体操ではなく、『万病克服の治療体術』であると伝えられています。今年自彊術誕生100年目で5月21日（土）に横浜文化体育館で記念大会が開催されます。

発行：金沢区生きがい就労支援スポット

〒236-0021 横浜市金沢区泥亀1-21-5 いきいきセンター金沢4階

TEL:045-370-8356/FAX:045-370-8379

受付時間：月～金 9:00～17:00（土日祝日・年末年始は休み）

ポータルサイト

「カナいきネット」

<http://www.kana-iki.net/>

