

# 96 歳もハツラツ

## ダンディーエクササイズ バランス鍛える



男の筋力アップ講座「ダンディーエクササイズ」が2月4日にありました。

16回シリーズの13回目。96歳から63歳までの12人（卒業生3人含む）が身体のバランスのとり方について学びました。

講師で介護予防主任運動指導員の郷間正典さんが、相撲の四股や伝統芸能の能の動きなどを例に、腰の高さや足の運びを説明。

郷間さんの指導で、イスに座ったり立って

片手で支えながらの運動をしました。

最高齢の鹿島正之さん（96）は「我々もついていけます。先生のジョークも面白くて大満足です」と笑顔。

郷間さんは「高齢の方はどうしても転びやすくなります。バランスはとても大事です。30秒でいいので毎日トレーニングしましょう」と話していました。

（文・遠藤紀子さん、写真・菊地よし子さん）