

自彊術をやったの感想

H26 年 12 月、年末懇談会で 千葉元気づくり友の会



江口章枝指導員

この体操は、独特の呼吸法と号令で行い、前後・左右・上下と順番に体を動かし調整していく誰にでもできる体育療法です。体力に自信のない方もある方も「自分の健康は自分で守る」を目標に毎日少しずつ体を動かし丈夫になって、これからの幸齢（高齢）社会を、皆さんと一緒に元気に乗り越えて行けたら嬉しく、私の一番の願いです。

【皆さんからの感想】

- ・土日が忙しくなかなか来れなかったが、この半年で体重を 7 k g 減らしました。血糖値、血圧も下がっているの、自彊術の体操が少しは効いているのかもしれません？（Oさん）
- ・先生が無理しないで、自分の体に合わせてと言われるので助かります。教室に来るたびに、ここをこうした方が良いと気付かせてくれます。（Kさん）
- ・初めて2年目。脊椎管症の手術が厭（いや）なので体操を始めました。今では旅行、登山もやっています。11月に交通事故に遭いそうになり少し痛めたが回復は良好です。（Kさん）
- ・膝が悪くてプールに行っていた。体重を減らさないといけませんが、自彊術は良いと思う（Uさん）
- ・初めて2年になる。以前は肥っていたが、体操を始めてから体重が減った。足が痛く医者に行ったが、治りが早いと言われた。（Sさん）
- ・自彊術始めて2年が経ちました。続けて行きたいと思います。（Oさん）
- ・主人を亡くして数か月が経ちました。自彊術は3年になりますが自分の為にも頑張りたいです。足の痛いのが取れたような気がします。（Kさん）
- ・体を動かすのが好きじゃないが、自彊術は続けられそう。血圧が上がらないので薬を飲まないで済んでいる。体重が増えていないのが嬉しい。（Mさん）
- ・膝がわるいので足を延ばしてやっています。楽しい会なので1年間やって来れました。（Yさん）
- ・足を投げ出して体操をやっています。この会が楽しいので続いています。長く続けたいです。（Sさん）
- ・以前の体操をやめて自彊術に来ています。飲みながらおしゃべりできる会は他にはありません。目標は江口先生を目指して頑張ります。（Iさん）

- ・この春から通っています。知り合いの先輩から良いと聞いていました。80になっても続けられるという事ですので、続けて行きたいです。(Yさん)
- ・この中で一番新しい会員かも。20数年前に自彊術は知りましたがやってません。ヨガを20数年間続けて来ましたが、これからは自彊術をやって行きたいと思います(Nさん)
- ・最初から参加しています。始めは全く知りませんでした。1年くらいはこの体操なんなのだろうと思いました。たまたま自彊術の事をテレビで知りました。他でも体操をやっていますが、今は自彊術を続けようと思っています。80歳を過ぎて居ますが、テレビを見ながら自彊術しています。(Sさん)
- ・最初から参加しています。これからも続けて行きます。(Sさん)

ご意見有難う御座いました

【活動風景】

