

くらしの安心を 考える



Vol.44



11月に開催するくらしの見直し講演会で
ご講演いただく理学療法士の福田裕子氏に、
生活の基本動作をもとに心と体を整える
健康法について教えていただきました。

生きていくうちには いろいろなことがある

何をしても、何をしないのか。日々、人生は
選択の連続です。長年繰り返してきたこと
で私たちの体はできあがります。これは私
が理学療法士として30年間、高齢者介護で
リハビリテーションや介護予防にたずさわ
り、見てきた実感です。

運動が苦手な人も、 面倒くさがりやさんも！

健康は財産。しかし失ってはじめて気付
く大事なことのひとつではないでしょうか。
これまで無理を重ねて頑張ってきたら
れ方も多いのではないかと思います。ス
トレス発散の無駄づかいや、病気を悪化で医
療費にお金をつき込むなら、アクセルとブ
レーキを同時に踏み込むようなものです。

今、心身を整える 10秒ポーズ健康法

運動は健康にいいのですが、運動が好きな
人ばかりではありませんし、やりすぎて体
を痛めてしまう人や、痛みで動くのすら辛
いという人もいらつしやいます。

くらしの動作すべてが フィットネス！ 新『禅Zenメソッド』

そこで、私が着目したのがくらしの動作
です。食べるのもトイレに行くのも修行と
する永平寺をお手本に、あるポーズをとつ
て姿勢を整えます。運動が苦手な人でも10
秒止まっているだけです。安心して取
り組んでいただけます。10秒ポーズはヨガ
とも違い、立つ、座る、歩く、息をするとい
くらしの動作をダイジにしているのがポイ
ントです。バランス力や柔軟性などにもア
プローチして、運動不足の人ほど効果が上
がるプログラムです。

やり方は簡単です。

- ①お手本をよく見てイメージします。
- ②気持ちがいいところ、力強いところに意
識を向けます。
- ③よく見た通りに姿勢をつくりまします。
- ④10秒を声に出して数え、姿勢を保ちまします。

⑤リラックスして余韻を味わいます。
これだけです。

フエニックスのポーズをやってみまし
う。羽ばたくようなイメージです。

①足の裏を床につけて椅子に座ります。

②お尻で椅子を押しながら、胸を高く保ち
ます。

③腕を左右に広
げ、手を遠くに
伸ばします。

④10秒、声を出し
て数えます。



一人一人、 感じ方は違っていい

体のどこが、どんな感じがしたでしょ
う。胸が広がり、腕が伸び、力を抜いたとき、ふ
わつとした感覚がするかもしれません。い
ろいろな感じ方があつていいです。体には
人生の歴史が詰まっているのですから。

11月の講演会では、こうした心と体を
整える実技をより詳しくお届けします。
自分も家族も健康でいきいきと幸せにく
らしたいとお考えの方、どうぞ楽しみにご
参加ください。

PROFILE



株式会社スタジオユウ
代表取締役
福田 裕子氏

京都大学医療技術短期大学部 理学
療法学科卒。放送大学 教養学部(発
達と教育専攻)卒。理学療法士。(一
社)働く人の健康と安全を守る会
監事。株式会社スタジオユウ 代表
取締役。趣味や特技は登山、三味
線、小唄。息子3人、51歳。福井の
ゆうこりんとして活動中。著書『一
生歩ける体をつくる10秒ポーズ健
康法』サンマーク出版。

LPAの会 くらしの見直し講演会

WEB
申込OK

今、心身を整える～10秒ポーズ健康法～

立つ、座る、歩く、息をするといった、生活の基本動作をもとに心と体を整える、人生
100年時代の新メソッド10秒ポーズ健康法の実技とお話をします。体の力を目覚め
させる、濃密な10秒をぜひ味わってください。

時 11/27(土) 13:30～15:00(13:00開場)

所 武生商工会議所 パレットホール(越前市塚町101)

料 無料 講 理学療法士 福田 裕子氏 定 50人(申込先着順)

申 15ページコールセンターまで 締 11/25(木)



会場からオンライン配信も行います。視聴をご希望の方はこちらよりお申し込みください▲
※生配信のため、画像が乱れる、音声が届かない場合もございます。ご了承ください