

生き生き 100年時代

超高齢化社会を迎え、90~100歳代まで元気に暮らせる高齢者が増えた。その一方、ストレスの多い現代人には、常に三大疾病などへの不安が付きまとう。病へのリスクを回避して、長寿社会を元気に満喫するにはどうしたら良いか。運動や食事などさまざまな方面から、その方法を探る。

リフレッシュヨガ

初心者も参加しやすく

新年度や新生活がスタートした4月。生活環境の変化から、知らないうちにストレスをためている人も多いのでは。そんな人にお勧めなのが、心身のリフレッシュに最適な「ヨガ」。負荷のレベルや目的別のレッスンを実施しているスポーツジムなども多く、初心者も安心してヨガを体験できる。女性はもちろん、最近は男性の参加者も増えているという。年齢、性

別を問わず人気があるヨガのレッスンをのぞいてみた。

会員制のフィットネスジム「スポレッシュ高崎インター店」(高崎市島野町)。2階にある広さ約53坪のレギュラースタジオで、老若男女さまざまな人たちがゆったりとした動きで体を伸ばしていた。ヨガ・ピラティスのインストラクター、eikoさん(45)が指導する「リフレッシュヨガ」は、心身の疲れやストレスの解消がテーマ。運動強度が低めで初心者も参加し



老若男女さまざまな人が楽しんでいるヨガ

深い呼吸 ストレス解く

インストラクターのeikoさんのレッスンは、ジムの中でも人気が高い



やすく、同ジムで人気の高いレッスンだ。

参加者はeikoさんの声に導か

れ、あぐらをかきながら背筋を伸ばし、深く、長く息を吐いていく。四つんばいになったり、立ち上がって足を広げたり、手を伸ばしたり。さまざまなポーズを取りながら、「深い呼吸」に意識を集中する。

ヨガ歴7年という40代の主婦、小原英子さん(伊勢崎市)は「ヨガをすると心も体もスッキリする。できなかったポーズができるようになったりと、自分の体の成長が楽しい」と笑顔。会員の山下洋子さん(53)＝前橋市＝は「休みにヨガをすることがライフワーク。自分の体と向き合い、リフレッシュできる大切な時間」と強調し、汗をにじませながらポーズを繰り返した。

「男性も気兼ねなく」

レッスンは、小まめに水分補給をしながら45分間続く。最後は照明と音楽を落とし、ヨガマットの上におおむけになる「しかばねのポーズ」で締めくくる。eikoさんが「(自分を)全てのことから解放して」と静かに声をかけると、暗闇と静寂に包まれたスタジオ内

に、参加者の呼吸音だけが響いた。この日がヨガ初体験という会社員、八木克彦さん(58)＝前橋市＝は「体が硬いので、最後は身体的にきつかった」と苦笑いしつつ、「自分以外にも男性がいて、気兼ねなく参加できた。また機会があれば挑戦したい」と汗を拭いた。

ヨガは心身のリフレッシュはもちろん、呼吸を深めることで免疫力の向上も期待できるという。eikoさんは「自分に厳しい人や頑張り屋な人には特にヨガを勧めたい。自分の体と向き合い、大切に



レッスン中は小まめな水分補給が欠かせない

する時間をつくってほしい」と呼びかける。充実した毎日を送るためにも、心と体の健康は大切。ヨガを通じて自分と向き合ってみてはいかが。(文 入山亘、写真 大橋周平)

目的や強度 レッスン多彩

フィットネスジム「スポレッシュ高崎インター店」では、ヨガだけでなく、ピラティスやダンス、ボクシング、トランポリンを使ったエクササイズなど、さまざまなスタジオレッスンを実施している。

各レッスンは1回30~45分で、「筋力トレーニング系」「姿勢改善・リラクゼーション系」「脂肪燃焼系」などのジャンルに分かれている。ヨガだけでも「骨盤調整」「肩こり解消」「背中ほぐし」などテーマ別に多数

のレッスンがあり、目的や運動強度に合わせて自分好みのプログラムを選ぶことができる。ジムの会員なら誰でも参加可能だ。ジムの月会費は平日フルタイム7700円、フルタイム8800円(いずれも税込み)など。問い合わせは同店(☎027・386・8570)へ。

新聞販売店 配達スタッフ募集中!

女性・学生も活躍!!

出勤前に副業したい方におすすめです!!

給与 3~16万円
(勤務日数や配達部数により変動)

時間 AM2時~AM5時の間で1時間~3時間位出来る方

資格 原付免許又は普通免許

休日 希望を考慮し、会社ローテーション

バイク等で新聞を読者にお届けするお仕事です!

接客なし 未経験の方大歓迎です!

朝から適度に体を動かし運動不足解消に!

販売店	住所	連絡先
敷島 狩野店	渋川市赤城町津久田189-5	☎0279-56-2008
鬼石 赤上店	藤岡市鬼石653-3	☎0274-52-2247
八木原 小林店	北群馬郡榛東村広馬場882-5	☎0279-54-4514
境 天田店	伊勢崎市境下武士2694	☎0270-74-3380
新町 三俣店	高崎市新町1650-7	☎0274-42-0268
高崎 中木店	高崎市石原町1207-3	☎027-322-0722
高崎 関口店	高崎市上小島町414-7	☎027-361-0755
吉井 片山店	高崎市吉井町吉井川720	☎027-387-2013
前橋 大西店	前橋市表町2-19-7	☎027-221-5538
前橋 佐藤店	前橋市三俣町3-16-6	☎027-231-5274
新前橋 小林店	前橋市元総社町1-3-7	☎027-253-2415
駒形 佐藤店	前橋市山王町1-23-31	☎027-266-3337
伊勢崎 森店	伊勢崎市田中島町1460-7	☎0270-21-8633
岩宿 小幡店	みどり市笠懸町鹿99-1	☎0277-77-2999
大間々 小林店	みどり市大間々町桐原793-1	☎0277-72-1840
太田・大泉 長山店	太田市飯田町1035	☎0276-46-2504
大泉 山本店	邑楽郡大泉町坂田5-18-25	☎0276-62-3551
館林 山崎店	館林市千代田町6-1	☎0276-72-0747

詳しくは、ご希望の各販売店へお問い合わせください