

3B体操体験会 R5.3.24

公民館で3B体操体験会が行われました。写真右下のボール、ベルター、ベルを使い、遊びの要素を持ち、気軽に、体に無理なくできる体操です。皆さんも始められてはいかがでしょうか。ロコモ予防にも適しているそうです。



用具の名前の頭文字をとって「3B体操」と名付けられたとのこと。

ロコモとは「ロコモティブシンドローム」のことで、運動器の障害により、基本的な運動能力が低下している状態を指します。筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板のいずれか、もしくは複数に障害が起こると、やがてバランス能力・体力・移動能力などが衰え、立ったり歩いたりといった日常生活の中で行う簡単な動作が困難になり、適切に対処しないと、運動器機能はさらに低下していき、最悪の場合は寝たきり状態になるおそれもあると云われています。