

若い人よりもスタスタ！超早歩きの89才おばあちゃん& ブリッジができる超カラダ柔らかか84才おばあちゃんも登壇 介護予防、寝たきりゼロをめざす 敬老の日記念「ひざ裏のばし」体験会

9月5日（木）11時 東京・八重洲ブックセンター本店にて開催

主婦の友社は、敬老の日(9月16日)を前に、簡単な動きで、高齢者自身で健康になるためのストレッチ「ひざ裏のばし」の体験会を開催します。

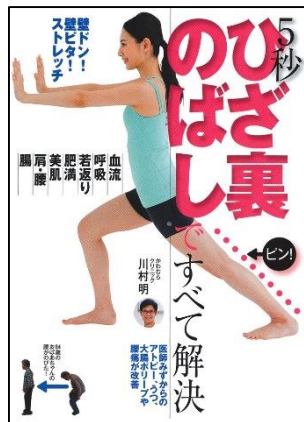
「ひざ裏のばし」とは、医師でヨガインストラクターの資格も持つ川村明氏(64歳)が考案した、高齢者や、ひざや腰に痛みがある人でも安全にできる運動です。この運動により「ひざ裏」を柔らかくして伸ばすことができると、足腰はまっすぐ姿勢がよくなり、高齢者の弱った体幹も強化されます。血流や代謝機能がアップするので、体のさまざまな不調改善につながります。

昨年2月に書籍を発売以来、川村先生のクリニック(山口県宇部市)には全国から来院や問い合わせが後を絶ちません。今回は、書籍に登場する「ひざ裏のばし」で元気になった80代の女性二人も登壇し、とても80代とは思えない、その驚きの成果を披露いたします。

敬老の日に向け、「寝たきりゼロ」「介護予防」のためのセルフケアとしての「ひざ裏のばし」や、川村明医師の取り組みをぜひ、ご取材ください。



▲昨年のイベントの様子



▲書籍『5秒 ひざ裏のばしですべて解決』 ▲川村明医師



▲原田美代子さん(84歳)。5年前は股関節に痛みがあり、床に座るのも難しかったそうですが、今ではこの通りブリッジができるほどに。



▶山本シズエさん(89歳)。5年前はひざと股関節の痛みでバス停一つ分さえ歩けなかったのに、今は、歩くのが早すぎて追いつけないほど。横断歩道もまったく不安なく渡ることができる。

【プロフィール】川村 明

かわむらクリニック院長。高知県生まれ、64歳。土佐高校、徳島大学医学部卒。医学博士、日本東洋医学会専門医、障がい者スポーツドクター、J-YOGA公認インストラクター。宇部東ロータリークラブ所属。36歳で山口県宇部市に開業。自らがアトピー、うつ、大腸ポリープ、腰痛に悩まされ、ヨガで克服した経験から、ヨガのインストラクターの資格をとり、「かわむらヨガメソッド」を創設。最近ではこの「かわむらヨガメソッド」が、介護予防運動や、職場の腰痛予防や心の健康対策などにもとり入れられている。2019年には、「ヨガジャーナル presents Yoga People Award 2019」で、ヨガカルチャーを広めるために貢献した男性に贈られる『ベスト・オブ・ヨギ』を受賞。

イベント概要

- <日時> 9月5日(木) 11:00~12:30
- <場所> 東京・八重洲ブックセンター本店 8F ギャラリー
〒104-8456 東京都中央区八重洲2-5-1 JR東京駅八重洲南口徒歩3分
- <応募人数> 60名様 (要予約)
- <参加条件> 参加予約をした上で、上記店舗で 以下の中からいずれか一冊をお買い求めの方に参加券をお渡します。
『5秒 ひざ裏のばしですべて解決』『不調をあきらめない! 医者ヨガ ひざ裏のばしの奇跡』
『5秒ひざ裏のばし完全ガイド』『DVDつき1回5秒 ひざ裏のばしストレッチ』
『のばすだけで、体がよみがえる ひざ裏のばしボール&タオル』
- <予約方法> ①インターネット <https://www.yaesu-book.co.jp/events/>
②電話 03-5280-7551(祝日を除く 月~金 9:30~17:30)
- <主催> 八重洲ブックセンター <協賛> 主婦の友社