



# スイッチマン通信

2024. 3  
Vol. 10

## 【大人が笑顔で】

運動能力向上&発育発達健康アドバイザーの青山剛です。  
年長さん、ご卒園おめでとうございます！

私にも二人の娘がいて、上が8歳（4月から小学3年生）、下が5歳（今年年長）  
がいますが、長女の卒園式の際は誰よりも泣いてしまい、  
周りから大笑いされました（笑）。

でも、それくらい子どもの成長を間近で見てこれたことに感動し、  
またその節目の卒業式の素晴らしさを再認識させられたのです。

そんな子どもの成長のために欠かせないのは、保護者と保育者の健康です。  
周りの大人が心身ともに健康でなければ、子どもたちへ良き教育は出来ないと、  
私も実感しています。

とは言っても保護者保育者の皆さんは日々忙しく、運動する時間なんて殆どないと  
思います。そうすると、肩は凝り、腰は痛く、体脂肪も多くなっていくのは必然です。

身体がそうになると、心にも余裕がなくなり、気がつけば眉間にシワが寄り、  
笑顔が少なくなっていますか？そんな顔だと子どもも楽しくないし、  
ご自身も楽しく過ごせないでしょう。

そこでちょっとで良いので運動をして欲しいのが私の願いです。  
何もジャージに着替えてランニングしたりジムに通う必要はありません。  
一日数分で良いのでストレッチをしましょう。

日々忙しいわけですから、  
洗い物の前後、お湯が沸くのを待つ時、  
歯磨きの前後などに「肩甲骨周り」のストレッチだけで良いのでして見て下さい。

肩凝り腰痛改善、体脂肪燃焼のはじめの一步は肩甲骨からです。  
下記YouTubeスイッチマン体操（大人編）みたいなのがオススメです。



子どもを健康で健全に成長させたいのであれば、  
まずはご自身からです。  
日々数分の積み重ねの大切さをまずはご自身で体感して、  
笑顔で子どもに伝えていきましょう。

