

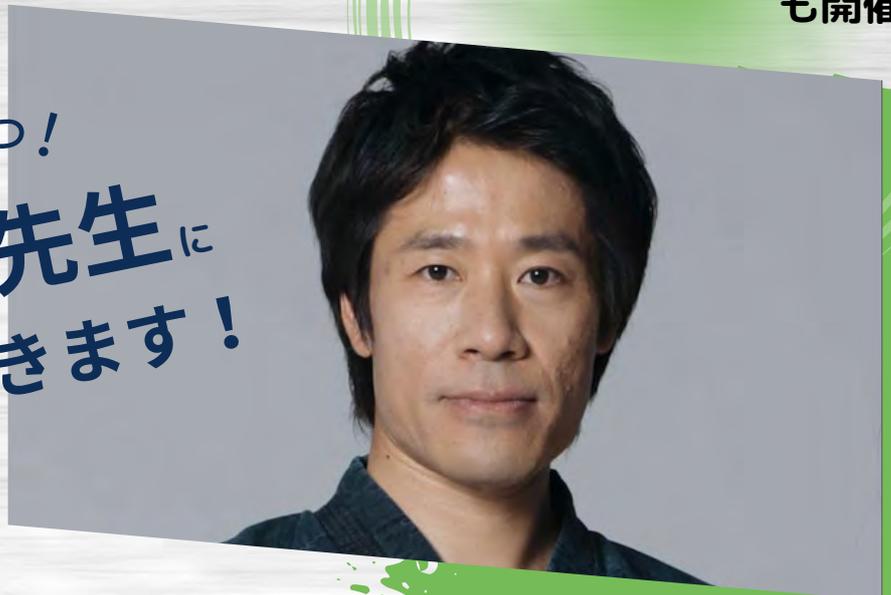
# 古武術から学ぶ ストレスへの対処と 体力アップ

寛解維持のための  
患者交流会

も開催!

NHK趣味どきっ!

林久仁則先生に  
ご登場いただきます!



🕒 2023年2月12日（日）10時00分～12時00分

👤 IBD患者、IBD患者のご家族・パートナー

💻 オンライン (Zoom)



お申し込みは  
こちらのQRコード  
もしくはURLから!



[https://goodtenews.goodtecommunity.com  
/report-3/124/](https://goodtenews.goodtecommunity.com/report-3/124/)

締め切り：2023年2月11日

## 講師 林久仁則



筑波大学大学院にて姿勢制御における中枢神経系の機能的役割の研究に従事。体育科学修士、専門は運動生理学。大学卒業後に武術研究者・甲野善紀氏の身体操作に触れ、体育会アメフト部で鍛えた筋力では抵抗ができない体験をし、身のこなしや脱力の働きに興味を持ち、動きと身体の探究を始める。2005年つくば身体操法研究会の世話人を引き継ぎ、現在まで18年稽古を継続中。東京藝大公開講座(開講2014年～継続)などを担当。NHK趣味どきっ! 2022年2月-3月, 2023年2月-3月(再放送)「古武術に学ぶ体の使い方」の番組講師を担当。番組テキストは増刷を重ね7刷目。奄美大島(名瀬)出身。

＊ 10時00分～11時00分＊

### 『古武術に学ぶ:ストレスへの対処と体力アップ』

【呼吸・姿勢・動き】

不安・緊張状態を呼吸・姿勢から沈める方法を学びます。

【ストレッチ・身体ほぐしの運動】

普段なかなか使わないサボリ筋を目覚めさせ、体の錆びついた部位の働きをチューニングしていきます。

【患者さんからの質疑応答】

＊11時10分～12時00分＊

### 交流会「寛解維持のための患者交流会」

(希望者のみ、聞くだけの参加も可能です！)

【参考資料】

「生活の工夫と食事について243人のIBD患者さんに聞きました！」

大阪IBDホームページ、メニューボタンより  
IBD必見保存資料にて、全面公開しています！

IBDの方に役立つ情報をお届けしています



グッテHP



大阪IBD

