

笑涯現役を目指す！エアリハ健康術

～一生モノの笑顔で、幸せの分かち合いを～

■ラジオ体操より簡単で続けやすい『エアリハ』？とは 道具を使わず「想像」(＝エア)でする簡単で効率的なリハビリテーション



転倒予防や運動不足解消のためには、「エクササイズは欠かせない！」
「思い切って最新の機器を買おう！」と思ったことはありませんか？
確かに重りがないと筋力強化は困難ですし、通信販売などで値段が高くても、
真新しい機器には惹かれることも多いでしょう。しかし、どんなに素晴らしい機器が手元にあっても、効果が出ないというお悩みはありませんか？
なぜ理にかなった機器を使っても効果が出ないのか…

答えは意外と単純です(^^)

それは、どんなに良いものが手元に揃っていても、
「数日しか続かない…」からなんです。



運動を習ったその日は張り切れます。機器が届いた数日は楽しくて仕方ない
でしょう。しばらくすると、ついつい、いつもの慣れ親しんだ生活に戻って
しまうんです。お年寄りにとっては機器を使いこなすことも難しいものです。
最新機器もいつの間にか押入れの奥や倉庫に追いやられ、すぐに時代遅れの
中古機器に。「また無駄遣いをしてしまった…」と後悔。私も何回も経験あり
ます(笑)

それをどうにか解決できないか。悩みに悩んだ数年でした。道具があるから
使わなくなる、それならいっそのこと始めから道具を使わなければ…という
逆転の発想です！そこで私がご提案したいのが、これらの問題を一気に解決
する「**エアリハ**」という体操なのです！

エアリハは**道具を一切使いません**。新たに何も買う必要がないのです。

余計な費用をかける必要が全くありません。しかも**いつでもどこでも**簡単に安全にできます。

そしてなにより毎日続けられる工夫がされているんです！ウソみたいですよ？

エアリハは**理学療法士**という「からだ作りの専門家」が考え出した体操です。

「体操教室って黙々と体操するだけでつまらないんじゃないの？」と心配される方がいらっしゃると思いますが、
いえいえ、大丈夫です。参加された皆様は終始、笑いにあふれながら体操をされます。
なぜなら笑いの専門家である落語家がそれを直接指導するからです！

「落語家って体操の専門家とは違うぞ！」

そうですよね、不安になりますよね。でも、それも大丈夫なんです！

なぜなら私は、**理学療法士**で落語家という**日本で唯一の**

『**お笑い理学療法士**』だからです。

