

オフライン・オンライン合わせ 1,000 名超のシニアが参加！  
奇跡の 88 歳！ハルメクの大人気連載「きくち体操」講演会を開催  
～脳をしっかり使う体操で、この先もずっとキレイな姿勢で健康な体に～

雑誌販売部数 No.1※雑誌「ハルメク」を発行する株式会社ハルメク（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：宮澤 孝夫、株式会社ハルメクホールディングス 100%子会社）は、ハルメクでの連載が 15 年目となる菊池和子さんによる「きくち体操」の講演会を、11月30日（水）に実施いたしました。

（※）日本 ABC 協会発行社レポート（2022 年 1 月～6 月）より



ハルメクの大人気連載である「きくち体操」。11月30日、コロナ禍以前も大評判だった講演会をオフラインとオンライン同時開催で実施いたしました。約3年ぶりとなるリアルイベントに、500人以上のシニア女性たちが会場で参加。同時接続していたオンライン配信でも、500人以上の方が全国各地からご参加くださり、合計1,000人を超えるシニア女性が一同に介しました。

イベントでは、菊池先生から、人体モデルなどを使いながら、筋肉と骨の仕組み、脳と体のつながりについて講演いただいた後、「正しい座り方」等についての実演とレクチャーがありました。また参加者の皆さまは、菊池先生からの熱い指導を受けながら、脳をつかって、足指を1本1本意識しながら動かしたり足首を回したりなどの「きくち体操」を笑顔で楽しんでおり、大盛況のイベントとなりました。

## 菊池先生によるお話

イベントの前半では、「脳と体をつなぐ」といったテーマで、「ただ体を動かすだけではダメ、脳がもとになって動かしているのだから、それを意識して手、指などを動かすことが大事。」「座っているときも、脳を使い、しっかり意識して膝を寄せ、足を閉じるだけでも、生きるための筋肉を育てられる。筋肉を使うことで骨が刺激されて作られるので、これを毎日続けることで、ゆくゆく骨密度も変わってくる。」といったお話がありました。また、菊池先生の、「私は最期まで体を使い切って人生を終わりたいんです。せっかく生きているんだから、明日もピシッと生きていたいじゃないですか。頑張って気を離さず意識して毎日を送ることで、今の状態よりも明日は良くなる。10年先ももっと良くなれる。」といったお話を、参加者の皆さまは大きく頷きながら聞き入っていました。



## きくち体操実践

そして後半では、参加者の皆さまが実際に菊池先生と一緒に体操を行いました。どれも椅子に座ったままでき、一見ラクな動きですが、実際にやってみると思ったよりも参加者は大変な様子でした。

まずは椅子に座って前かがみになり、自分のお腹のお肉をつかむところから。「自分の体に、細胞に、まずはこうして意識を向けることが大事」ということで、「脂がのっていくのは、食べてるからじゃなくて動かしていないから」「グツとつかむの、脂身を！」と言った菊池先生の呼びかけに、参加者の皆さまは笑いながら実践されていました。その後は、足指の間に手指を5本すべて突っ込み足首をぐるっと回す体操。「指で踏ん張って歩くわけだから、ずっと自分の足で歩き続けるために、指をしっかり意識して動かさないとダメ」と、菊池先生自ら参加者の方の動きをしっかりチェックされながらのレクチャーがありました。

講演会の最後に、参加者の皆さまへ「自分自身の身体をもっと大事に」というメッセージをいただきました。「あなたの身体の調子ができるのはあなただけ。他の誰もわからない。あなたの身体があなたの命ですから。生きる限り、自分でしっかり自分の身体を大事にしていかなきゃいけない。お仕事やご家族のことなど、色々なことで皆さん忙しいとは思いますが、宇宙に一つしかないあなたの身体を大事にしてください。今日やれば明日が変わっていきます。でも誰にも代わってもらえない。自分を信じて自分でやるしかないんです。」と熱いお言葉をいただきました。また、オンライン参加の方々にも、「直接はお会いできませんが、映像で繋がり、遠い方も一緒に勉強ができる時代になりまして良かったです。これからも頑張ってください。」とコメントされ、参加者の方々からの大きな拍手の中、講演会は幕を閉じました。

## ■菊池和子さんプロフィール

1934（昭和9）年生まれの88歳。体育教師を経て「きくち体操」を創始。ハルメクでの連載は15年目、ハルメク読者世代に、身体とどう向き合って、慈しんでいくかを発信し続けています。

## 菊池和子さんコメント

今日もお話をさせていただきましたが、自分の体から気を離さないということはすごく大事ですね。自分の体のことがわかり、変化に気づけるのは、他の誰でもなく自分しかいないのよね。毎日をおぎなりにしないで、積み重ねていって欲しいと思っています。年を取ると体が弱っていくのは当たり前じゃないんです。体に意識を向けてしっかり動かし続けていれば、明日は今日よりよくできます。

## シニア女性向けコンテンツ&アクションプラットフォーム「ハルメク 365」

50代からの女性がよりよく生きることを応援してきたハルメクが、新サービス「ハルメク 365」をオープンしました。これまでの「読んで役立つ」コンテンツに加え、ファッション・美容・料理レシピ・脳トレ・エクササイズなど、毎日が楽しくなるオリジナル動画を大幅に追加。また女性誌販売部数 No.1「ハルメク」の誌面と連動したリアルイベント&オンライン講座も毎月開催します。従来の「見る」「読む」を超えて、サービスや体験、仲間とのつながりなど、新しい「好き」が見つかり、考えもしなかったようなアクションにつながっていく、そんなきっかけを提供しています。

### <主なコンテンツ>

記事約 9,000 本、うち本会員（有料）限定記事約 600 本

本会員（有料）限定動画約 600 本（順次公開）

講座・イベント 毎月複数開催

### <会員種別>

お試し会員（無料）/ 本会員（有料）

### <会員特典>

お試し会員（無料）：本会員（有料）限定の記事・動画を、毎月3本まで視聴可

本会員（有料）：すべてのコンテンツを見放題+講座・イベントを割引

## 雑誌「ハルメク」をはじめ多角的なサービスを展開するハルメクホールディングス

50代からの女性が前向きに明るく生きるための価値ある情報をお届けしています。健康、料理、おしゃれ、お金、著名人のインタビューなど、幅広い情報が満載です。また、雑誌「ハルメク」の定期購読者には、本誌とともに提供するカタログと、オンラインでの通信販売を行っています。販売している商材は、ファッション・インナー・コスメ・美容・健康など多岐にわたり、独自のシンクタンクである「ハルメク 生きかた上手研究所」を通じて利用者の声を徹底的に調査、反映した商品開発で、多くの女性から支持を得ています。

## ■会社概要

商号 : 株式会社ハルメク  
代表者 : 代表取締役社長 宮澤 孝夫  
本社所在地 : 〒162-0825 東京都新宿区神楽坂四丁目 1 番 1 号  
設立 : 2012 年 7 月 24 日  
事業内容 : 出版ならびに通信販売業  
会社サイト : <https://halmek.co.jp/corp>  
ハルメク WEB : <https://halmek.co.jp/>