



股関節につまり感を覚えたことはありませんか？椅子に座っている時間が多くなると、股関節が硬くなってしまいがちに。股関節が硬くなると、バランスが悪くなり、ふらつきや転倒にもつながります。

今回は股関節をほぐし、ウォーキングやジョギングのウォーミングアップとしても役立つ、脚の振り子体操を紹介します。

この運動は、股関節周囲の筋肉をほぐし、軸足のバランス力や股関節の安定性を高めめます。また、腰椎と大腿骨をつなぐ大腰筋の動きも活性化させます。大腰筋は背骨を「黄門様」にたとえると、それを支える「助さん」と「格さん」のような存在。活性化させると歩行だけでなく、立ち上がり動作や座る動作もスムーズになります。

脚の振り子体操

教えて先生！健康講座

頑張らない運動術 — 機能改善体操 —

身体を緩め、ゆっくり楽しんで行うエクササイズ

自分の身体のくせや歪みを正し、動かしやすいように調整します。負担のない姿勢や、意識をして体を動かすコツを学ぶ、頑張らなくても気軽に続けられる体操です。



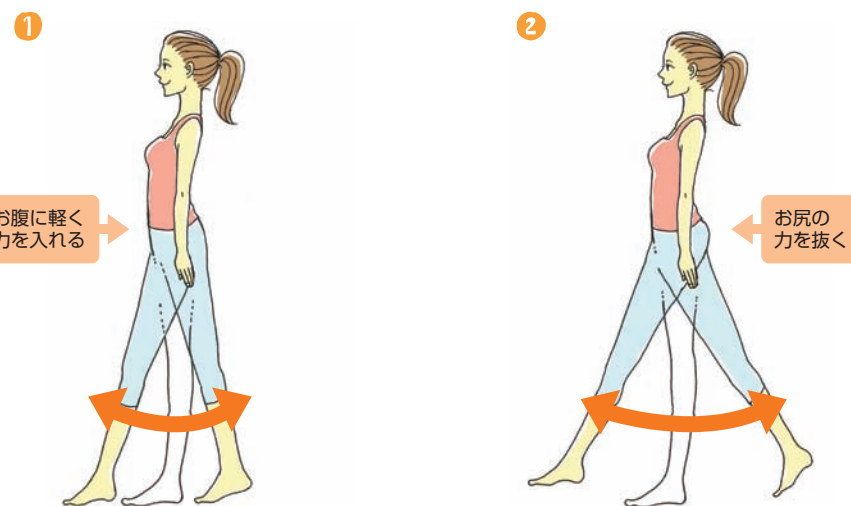
岩木 博美
いわき ひろみ
健康運動指導士
機能改善指導員
正看護師
ヨガフィットネス
インストラクター
いきいきのびのび
健康づくり協会 講師

CHECK

【まず股関節の硬さをチェックしてみましょう】

- ① 椅子に座り、片膝ずつ胸に寄せます。硬さはどうですか？
- ② 次に立ち上がり脚を交互にあげ、片脚でバランスをとってみて下さい。（椅子や壁につかまって行っても OK）ふらつきはありませんか？硬く感じられたり、バランスのとりにくい方の脚から運動を始めましょう。

脚の振り子体操



- ① 視線を前方に向け、肩の力を抜き、お腹に軽く力をいれます。片脚で床をなでるように、前後に小さくスイングします。
* 椅子や壁を支えにして行っても構いませんが、支えに頼りすぎないようにしましょう
- ② 慣れてきたら、徐々に大きくスイングします。姿勢をまっすぐに保ち、心地よいと感じる範囲で行います。脚が股関節からぶらさがっているようなイメージを持ち、お尻の力を抜いて重力を感じながら行います。

再度、片脚立ちでバランスチェックをしてみましょう。
運動する前と、どう変わりましたか？バランスはとりやすくなりましたか？もう一度イスに座って膝を胸に寄せてみてください。
ほぐれた感じはありますか？
チェックが終わったら同じように、逆の脚でもスイングしてみましょう。
さあ、両脚ともほぐれたら、ウォーキングやジョギングに出発です！



「土付きらっきょう3年物」を購入しましたが、粒が小さいものが届きました。3年物は、粒が大きいのでしょうか？



3年物のらっきょうは、1年物に比べて粒が小さい仕上がりになります。らっきょうは、土の中にある期間が長いものの方が分球（らっきょうが分裂して増えること）回数が多く1粒あたりの大きさが小さくなります。「土付きらっきょう3年物」は、小ぶりですがシャキシャキした歯ごたえが特徴です。ただ、同じ年に取れた物でも植え付けから収穫までの天候に大きく左右されるため、年によっても差が生じることがあります。



「CO・OPアカシアはちみつ」は、固まりにくいのが特徴ですが、固まらないのはなぜですか？



「CO・OPアカシアはちみつ」は、ブドウ糖の割合が低いのはちみつです。そのため、ほかのはちみつに比べて固まりにくくなります。はちみつが白く固まる現象を結晶化といいます。はちみつの成分のほとんどが、ブドウ糖、果糖によるもので、ブドウ糖の割合が多いはちみつほど結晶化しやすいと言えます。結晶化する要因は、気温や保管場所、振動、蜜に含まれる花粉の量などもあげられます。



co-op アカシアはちみつ
500g
本体価格522円
税込価格563円
企画予定▶7月2週

VOICE



該当の商品に「チャックシール付」のマークを表示しています。



co-op スパゲッティ
(チャックシール付き) 1.6mm 1kg
本体価格 278円 税込価格 300円
企画予定▶7月3週

きれいに保存できてとってもうれしいですね！
便利で使いやすくなりました！

ご利用いただいた組合員さんの声

声
で改善
一部の商品の袋に、チャックシールを付けました。

組合員さんの声
1kg入りのスパゲッティはお値打ちだけれど、一度に使い切れず保存しておくのに不便。袋にチャックシールがついていると便利なのに…

スパゲッティの袋にチャックシールをつけました

組合員さんの声で
開発改善

