

教えて先生！ 健康講座

肩こり予防改善に

今回も肩こり予防改善に役立つ、2種類の機能改善体操を紹介します。

いずれも、軟らかめの小さなボールを使用しています。

肩こりの時、首のつまり感や痛みを感じることがありませんか？今回ご紹介する「イエスノー体操」は、頭がい骨と、首の一番上の骨の関節にボールをあて動かすことにより、首の疲れをほぐし、肩こりの改善に役立ちます。

もうひとつの「のびのび体操」は、肩関節の可動域を改善し、肩周りの筋肉をほぐす体操です。腕を上げた時に肩につまり感がある人や、バンザイがしづらくなったと感じる人には、特におすすめのエクササイズです。



今回使用したのは26cmほどのミニバ
ランスボール。スポーツ用品店等で
販売されています。

頑張らない運動術 — 機能改善体操 —

運動は身体を緩めゆつ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節します。
負担のない姿勢や、意識をして身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

イエスノー体操

ボールの空気を半分くらい抜い
てやわらかくしましょう。

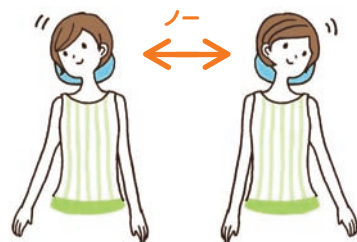
CHECK

まず首を前後左右に動かし、
動かしやすさをチェックしてみましょう

イエス！



- 1 頭の後ろにボールをおき、仰向けに寝ます。
- 2 ボールを少し押さえつけるように小さくうなずきます(イエス)。あごを引くというより、目の後ろ側あたりを意識します。
- 3 次に左右に小さく頭を動かします。(ノー)



起き上がって首を前後左右に動かしてみてください。変化はありましたか？

のびのび体操

CHECK

まずバンザイをして、
肩関節の硬さをチェックしてみましょう



- 1 四つ這いになり、ボールに手のひらを乗せて小さく前後に動かします。
- 2 徐々に動きを大きくし、前方へ前方へとボールを転がし腕を伸ばしていきましょう。
- 3 前方に伸ばしきったら、手のひらを上に向け同じ運動を繰り返します。

* 腹圧をしっかりかけ、背中を伸ばし、後ろへお尻を突き出すように行いましょう。
また、膝や手首に負担を感じる人は、テーブルの上にボールを置いて行ってみてください。

さあ、ふたたびバンザイしてチェックしてみましょう。
肩の上がり方は変わりましたか？

あなたのギモンに
おこたえます



Q

「せいきょう牛乳」のパックに表示されている
「無脂乳固形分」って何ですか？

A

無脂乳固形分とは、牛乳から水分と乳脂肪分を除いた成分のこと
で、たんぱく質、糖質、ビタミン、ミネラルなどの栄養成分を
指します。無脂乳固形分は牛乳の濃さや味わいの目安となり、
栄養のみならず風味にも大きく影響します。牛乳の無脂乳固形
分は「乳及び乳製品の成分規格等に関する省令」により、8.0%
以上と定められています。



種類別名称	牛乳
商品名	美濃せいきょう牛乳
無脂乳固形分	8.4%以上
乳脂肪分	3.6%以上
生乳100%	
130℃ 2秒	
1000ml	
10℃以下で6	

美濃せいきょう牛乳 1ℓ

本体価格 218円
税込価格 235円
企画予定 ▶ 毎週

Q

「CO・OP深煎り胡麻ドレッシングハーフ」は、
胡麻本体の油がカットされているのでしょうか？

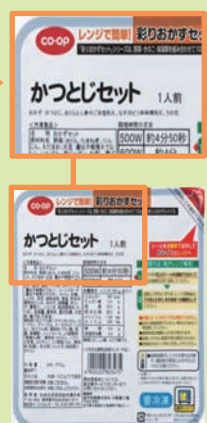
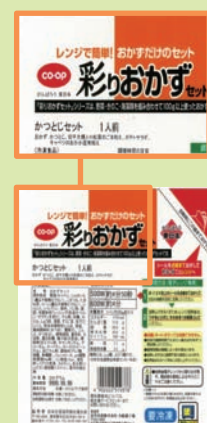
A

レギュラーのCO・OP深煎り胡麻ドレッシングと比べカロリーを
50%カットしていますが、「胡麻本体の油」を減らしているわけ
ではありません。胡麻本体の油はカットせず、「食用植物油脂」の
配合量を減らしています。また「粒胡麻」「ごま油」の配合量も減
らしている分、煎りの深いものを使用することで、香りや風味が
落ちないように工夫しています。



CO-OP 深煎り胡麻
ドレッシングハーフ 190mℓ

本体価格 246円
税込価格 265円
企画予定 ▶ 9月3週



声
で改善

組合員さん
の意見を受け、メーカーさんと検討し、
セット内容の文字を大きくしました。9月から順次新
しいパッケージの商品をお届けします。

文字が大きくなって、
見やすくなったね！



組合員さんの
声

「彩りおかずセット」は、「かつとしセット」や「すきや
きセット」など、いろいろ種類があつていいのですが、
ぱつと見ただけでは何のセットなのかわかりません。
●セットの文字を大きくすると、わかりやすいと思
います。

彩りおかずセット
一目でセットの種類が
わかるようになりました。



組合員さんの
声で

開発
改善



わたしの
ひとこと

家の前の栗畑でイノシシが十数匹獲れました。ウリ坊やお腹に赤ちゃんのいる母イノシシも…。
かわいそうだけど、畑が荒らされているので…。 | 関市 鈴木さん |

生協で買ったミニきゅうりを、種から育てています。

すでに10本近く収穫し、美味しく頂きました。何よりも安心して新鮮なのが一番！！ | 各務原市 久沙彌さん |

わたしの
ひとこと