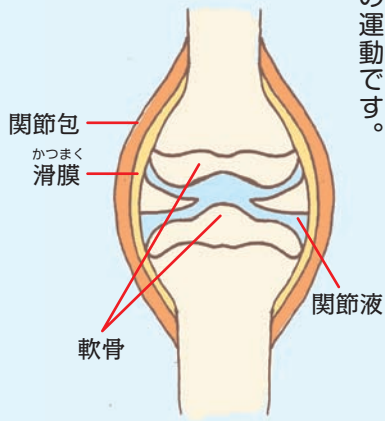




膝に、ぎしぎし感や痛みを感じることはありますか？今回は、膝痛の予防改善に役立つ機能改善運動を2種類ご紹介します。

膝の関節には、関節包という関節を包む袋状の組織があります。関節包の内側には滑膜があり、関節液を分泌して関節の動きを滑らかにしたり、関節の軟骨に栄養を供給しています。その量は数ccと微量ですが、関節がなめらかに動くための潤滑油として重要な役割を果たしています。この関節液は、膝を小さく揺らすように動かすことで分泌されます。

「セティング運動」は、変形性膝関節症やO脚でお悩みの方にもおすすめの運動です。

## 膝痛の方におすすめの機能改善体操

### 膝のゆらぎ体操

体操を行う前に、床に膝を伸ばして座り、膝の裏と床の隙間をチェックします。次に膝を曲げ、どれくらい曲がるかもチェックします。

① 椅子に座り、両手で片方の太ももを軽く持ち上げます。



② しばらく小さく揺らします。



さあ、もう一度膝を伸ばして座り、膝の裏と床の隙間をチェックしてみましょう。膝はしっかり伸びていますか？次に、膝を曲げてみましょう。運動前よりよく曲がるようになりましたか？

### セティング運動

ももの裏が硬くなると膝が伸ばしづらくなり、痛みを引き起こすことがあります。このエクササイズは太ももの内側の筋肉を鍛え、膝を安定させます。足の裏側のストレッチ感を意識しながら、頭は上方に引き上げ、背筋を伸ばして行うのがコツです。

① 足を伸ばして座り、膝の裏に柔らかいボールを置きます。



② 息を吐きながら爪先を起し、膝を伸ばしながら、ゆっくりボールを押します。坐骨からかかとを前方に押し出すようなイメージで、膝を伸ばしましょう。



③ これを10回程繰り返します。

立ち上がり、片足立ちになってみましょう。エクササイズを行っていない膝に比べて、変化を感じますか？チェックが終わったら、反対の膝も同じように運動を行ってみましょう。

## 教えて先生！健康講座

### 膝周りの機能改善

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。自分の身体のかせや歪みを正し、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

## あなたのギモンにおこたえします

Q

「co-op 大豆ドライパック(缶詰)」のふたを開けたら、白い粒のようなものが付着していました。食べても大丈夫ですか？

A

食べても問題ありません。白い粒は、大豆に含まれる「アラビノガラクトン」という多糖類のひとつです。水に浸した大豆を加熱殺菌する工程で、この成分と水分が染み出ることがあります。その後、水分は大豆に吸収され「アラビノガラクトン」が白い結晶状になり残ることがあります。水分吸収が少ない時は、白いゼリー状になることもあります。



co-op 大豆ドライパック  
140g×3  
本体価格 367円  
税込価格 396円  
企画予定▶11月2週

Q

さつまいもの先端部分に、黒い液体が流れ出て固まっています。何でしょうか？

A

さつまいもに含まれる白い乳液状の成分「ヤラビン」が、収穫時に切り口から流れ出て、時間経過とともに黒く変色したものと考えられます。気になる方は皮を剥くか、タワシなどで皮をこすり、洗い落としてください。



これで分かりやすくなったね！

声  
で改善

お声のとおり、コンソメには「co-op」と「チキンコンソメ」があります。「チキンコンソメ」には「チキン」と書いてありますが「コンソメ」には記載がありませんでした。組合員さんの声を反映して、9月4週の商品案内から「コンソメ」には、商品名の後ろに「(ビーフ)」と記載するようにしました。

組合員さんの  
声

商品案内に「コンソメ」と書いてあった商品で、チキンコンソメだと思い注文しました。届いてみるとビーフコンソメでした。商品案内に、ビーフなら「ビーフ」と記載してほしいです。

コンソメの「チキン」と「ビーフ」が、わかりやすくなりました

組合員さんの  
声で

開発  
改善



再び戦争をしないと誓った憲法9条を持つ日本に住む私たち。この9条を生かして紛争を武力ではなく、平和的に解決する、日本にしかできない国際貢献を行うべきですね。 | 岐阜市 片田さん |

わたしの  
ひとこと

いつもステキなレシピや、わくわくする楽しみが。コープに入ってからバラ色になり、ありがとうございました。 | 可児市 ニッコリターちゃんさん |

わたしの  
ひとこと