

足指ボール掴み & 足裏ボール転がし

CHECK

まずは片足で立ちます。左右どちらも行い、バランス感覚や足の重さを感じておきましょう。



POINT

足元を見て行うのではなく、目線を前方に向け、姿勢よく行います。同じ足で3回～4回繰り返してみましょう。

- もう一度、さきほどと同じ側の足の下にボールを置きます。息を吐きながら膝を伸ばし、ボールを前に押し出します。つま先を持ち上げ、かかとを押し出すようにしましょう。
- 息を吸いながら戻します。
- 慣れてきたら、息を吸いながら上体を上に引き上げ、息を吐きながら上体を股関節から倒すようにし、かかとを押し出してみましょう。

POINT

股関節の延長線上に膝、第2指がくるようにし、脚の裏側がストレッチされていると感じながら行いましょう。腿裏が硬い人は、最初は体幹の前傾を浅めにし、徐々に身体を倒していくようにします。同じ足で3回～4回繰り返してみましょう。

さあ、もう一度片足立ちチェックをしてみましょう。足裏の感覚や足の重さ、バランス感覚はどうですか。チェックが終わったら、反対でも同じように運動を行っていきましょう。

下肢をほぐして機能改善
今回は、膝痛や腰痛でお悩みの方におすすめの「下肢ほぐし体操」を2種類紹介します。腿の裏が硬くなると、硬くなった筋肉に引っ張られ、膝を伸ばしづらくなったり、腰が下に引っ張られて痛みを引き起こすことがあります。
ハムストリング（腿裏）をストレッチし、膝痛や腰痛の予防、姿勢改善に役立てましょう。

教えて先生！健康講座

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

個包装された切り餅に、水滴がついています。
このままにしておいて、カビが生えたりしませんか？

A

この水滴は、袋内の水蒸気が結露したものです。「切り餅」は密閉包装され通気性がないため、外気温度の変化により、餅に含まれる水分や袋内の空気中の水分が水蒸気となり、内側に付着することがあります。微量ですので劣化や腐敗、かびが発生する原因にはなりません。未開封の場合、品質への影響もありませんので安心してお召し上がりください。多くの場合、結露した水は再び気化して消えてしまいます。



CO-OP 切り餅（一切れパック）
1kg
本体価格 710円
税込価格 766円
企画予定 ▶ 1月4週

Q

生協の卵をゆで卵にすると、殻を剥く時に身まで剥がれてしまいます。
新鮮だからかもしれませんが、おでんなどは、きれいに剥いた卵で
作りたいです。ゆで卵の殻を上手に剥く方法を教えてください。

A

殻を剥きやすくするには、茹であがった卵をすぐに冷水で冷やすことです。冷やすことで、殻と中身の間に隙間が生じ、剥きやすくなります。また、卵黄の黒ずみを防ぐ効果もあります。生協の卵は取り置きする事なく、採卵→洗卵→選別→包装して毎日出荷されています。ゆで卵にする際は、お届け後5日～1週間程度保管してから調理すると、殻が剥きやすくなります。



組合員さんの
声で

開発
改善



秋鮭切り身（10切入）の包装を
チャックシール付きに変更しました

組合員さんの
声

北海道野付産の秋鮭切り身ですが、10切入りで、1度には使い切れません。チャックシール付きの包装になりませんか。

声
で改善

この商品には同様のご要望をたくさんいただいていた。みなさまの声を受け、メーカーと検討を重ねた結果、昨年11月2週のお届け分から包装をチャックシール付きに改善することができました。



北海道野付産定塩秋鮭切身 10切
本体価格 798円 税込価格 861円
企画予定 ▶ 2月1週

次男が、朝目覚めるなり「ババ、夕べ何時に帰ってきたの?」。最近、仕事が忙しそうだから心配していたんだね。 | 岐阜市 やしちさん |

わたしの
ひとこと

コープに入る前までは、わが子3人は青魚が苦手でした。しかし、今では骨なしの魚（骨取りさばのみぞれ煮）をパクパク食べます。うれしいかぎりです。 | 各務原市 山本さん |

わたしの
ひとこと