

骨盤と脊柱の体操

CHECK

足幅を骨盤くらいの幅に開いて立ちます。膝を伸ばしたままゆっくり前屈し、腰の張りや違和感、しびれ感の有無など確かめます

※痛みのある時には行わないで下さい。

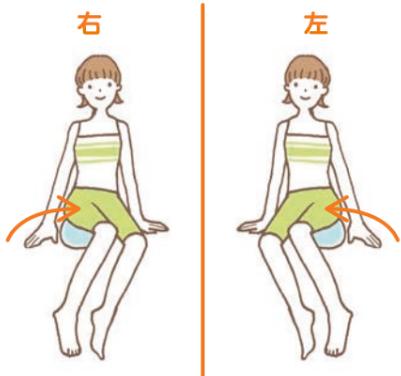


① 床、もしくは椅子の上に座り、少し空気を抜いたボールをお尻の下に置きます。脚をやや開き、骨盤を前傾した時に、ボールの前側をつぶすようにします。胸を張って背中を反り、目線は上に向けます。

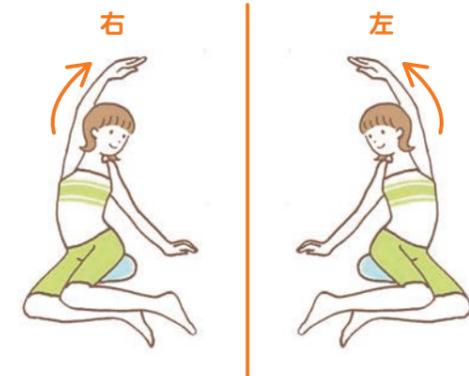


② 脚をやや閉じ、骨盤を後傾した時に、ボールの後側をつぶすようにします。背中を丸めおなかの力を抜き、目線を下へ向けます。

①と②を交互に3回～4回繰り返してみましょう



③ 次にボールの中央に座り、下腹部あたりを引き上げ、背筋を伸ばします。ボールの上で骨盤を左右に動かします。



④ さらにボールの上で骨盤を左に傾け、軽く腕を上へ挙げながら脊柱を右に曲げて、アルファベットのCをイメージしたカーブを作ります。反対側も同じように行います。

左右を交互に3回～4回繰り返してみましょう

* ボールの扱いになれていない人は、空気の量をさらに少なくします。椅子に座ったほうが、より楽に行えます。

さあもう一度、前屈チェックをしてみましょう。腰の張りはどうですか。変化を感じる事ができたでしょうか。

骨盤と脊柱の体操で腰痛を改善
今回は、腰痛でお悩みの方にお勧めの機能改善体操「お尻でボール転がし」を紹介します。
日本人の80%が腰痛経験者だと言われています。そのうちの80%が、筋膜性の腰痛だそうです。つまり、病院でレントゲンを撮っても、特に異常が見られないタイプの腰痛が圧倒的に多いのです。
そのような腰痛は、骨盤と脊柱の体操で和らげることができるかもしれません。ぜひ試してみてください。

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っくり楽しく行うエクササイズ。自分の身体のくせや歪みを直し、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
A

生協のスープなどに表示されている「フリーズドライ」とは何ですか？

「フリーズドライ」は、乾燥技術の一種です。「CO・OPたまごスープ」をはじめ、即席ラーメンの具材や、生協のインスタントスープなどに多く採用されている製法です。凍らせた食品を真空状態にして水分を乾燥させるので、細胞組織が破壊されず、素材の味や香り、食感はそのままで栄養成分の変化もほとんどありません。また、水分を加えた時の還元性が高く、酸化や雑菌汚染の心配が少ないため長期保存にも適しています。



たまごスープ 10袋入り
本体価格 458円
税込価格 494円
企画予定 ▶ 3月3週

Q
A

生協の「緑豆もやし」は日持ちしますが、どうしてですか？
保存方法についても教えてください。

生協の緑豆もやしの日持ちの良さには、3つの理由が挙げられます。

- ① 最初に傷み始める豆殻と根の部分を取り除いています。
- ② もやしは収穫・出荷後も呼吸をするので、通気性の良い紙袋でお届けしています。
- ③ 長持ちさせるため日に当たらないよう、紙袋でお届けしています。



緑豆もやし 200g
本体価格 46円 税込価格 49円
企画予定 ▶ 毎週

「緑豆もやし」は、水に浸した新聞紙で野菜を包むと長持ちすることにヒントを得て、紙袋でお届けしています。紙袋には保存に適度な酸素を供給する工夫がされており、もやしの正常な呼吸を助け、水分調整や開封時の不快臭の発生を抑制しています。

保存方法 ご家庭では、パッケージ未開封の状態ですら5℃前後、かつ暗室の環境になっている冷蔵庫での保存をおすすめします。ただし、冷蔵庫の一番上の棚では凍傷を引き起こす場合がありますので、冷気が直接あたらないところで保存してください。



青森県産
黒にんにく 熟成
200g
本体価格 1,280円
税込価格 1,382円
企画予定 ▶ 4月3週



青森県産
黒にんにく 熟成
200g×3
本体価格 3,280円
税込価格 3,542円
企画予定 ▶ 4月3週

3袋セットがお得なのね！

声
で改善

組合員さんからの取り扱い再開のご要望をいただき、2月1日から再開しました。月1回の取り扱い予定になっています。

組合員さんの

声

生協のグルメ宅配で取り扱っていた、黒にんにくを利用しなくなりました。しかし最近、企画が食べ続けると健康に良いと言われている商品なので、定期的に扱ってほしいです。

再開要望の多い「黒にんにく」の取扱いを再開しました

組合員さんの声で

開発改善



3日間続けてスキーをしました。スピードをだしていっぱい滑りましたよ。楽しかったし、少しくまくなりました。| 高山市 さーちゃんさん |

わたしのひとこと

妖怪ウォッチが超人気です。6才の孫もすっかりはまり、次から次へと出てくる妖怪の名前を覚えて楽しんでいますが、私はなかなか憶えられず…。 | 垂井町 古山さん |

わたしのひとこと