



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

機能改善体操とは

「今までの運動が、身体を鍛え苦しさを乗り越える訓練だとすれば、これからの運動は身体を緩め、ゆつくり楽しんで行うエクササイズである」という考え方からなる、健康かつ機能的な運動です。

機能改善体操の目的は、身体的、精神的、社会的な自立、そして自律です。身体だけでなく、精神面も含めた健康、さらに社会関係においても役立つものです。

まず自分の身体のくせや歪みを直し、動かしやすい身体に調整します。そして負担のない姿勢や、意識しながら身体活動する方法を学びます。自分が自分の力で健康になると、誰かに教えたくありません。このように機能改善体操を通じて人と関わることで、社会的な自立とも繋がっていきます。

機能改善体操のプログラム

最初はリラクゼーションから始めます。つま

り感や硬さを感じる箇所のほぐし体操を行ったあと、ストレッチをしていきます。

次に体幹や関節の周りを安定させるエクササイズ、最後に複合的な動きのエクササイズを行っていきます。

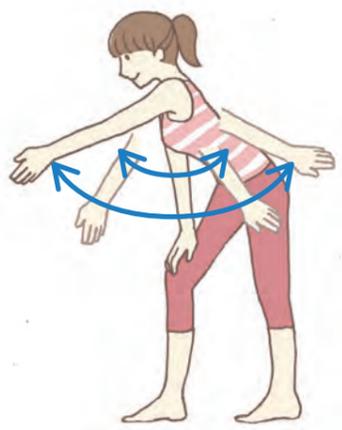
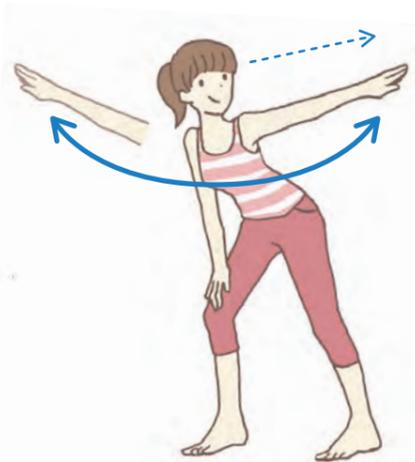
肩こり解消におすすめの機能改善体操「アームスイング」

簡単ですので、ご自宅でオフィスで、ぜひ試してみてください。

体操前チェック



両腕を挙げて、バンザイチェックをしてみましょう。肩のつまり感や耳と腕の距離は、どんな感じですか？左右で差はありませんか？



機能改善体操 アームスイング

- 立位で両脚を前後に開きます。
- 片腕を、時計の振り子のように振ります。
- まずは、小さな動きから徐々に行います。
- 徐々に大きく振ると、身体全体が連動して動きます。
- 慣れてきたら、目線は指先を追ってみましょう。
※重力を感じながら行うと効果的です。

さあ、もう一度バンザイチェックしてみましょう。肩のつまり感や耳と腕の距離、左右の差に変化はありましたか？反対側の腕も同じように行ってみましょう。



組合員さんのおしゃべり広場

しゃべり
Chao!

今月のテーマ

思い出の給食

好きだったメニュー、苦手だったメニュー。給食にまつわるエピソードを聞かせてください。



目いっぱい働いて駆けつける夜間高校。そこで出される給食のちくわの磯部揚げが大好きでした。隣の席のHくんはダメ。いつも私に「ホイ」と言ってくれました。私よりずっと若かったH君。疾うに故人です。H君、ありがとう。

(下) 田市片岡さん



昭和27年。岐阜の京町小学校時代のかたてくまです。全部食べた人、半分しか食べられない人は△。私はいつも△でした。今となっては懐かしい思い出です。

(養老町 養老バーバさん)

八宝菜が大嫌いだっただのに、すっごくおなか空いている日にそのメニューが出てきて、食べたらいしく感じて大好きになりました。

(輪之内町 田中さん)

私が給食で好きだったメニューは三色揚げです。ちくわ、ソーセージを小口切りにしてじゃがいもはいちょう切りでそれぞれ油で揚げて混ぜて三色になっていました。香ばしくて大好きでした。今では私の給料日前の節約メニューにもなっています。

(大垣市 までしんさん)



ゆでたまカロニに甘いきなこがまぶしてあるだけのデザート。ちゅっでもたくさん盛りたれてるお皿が取り合いました。

(可児市 みかんさん)

あげパン。コッペパンのミニサイズのパンを揚げて砂糖がたっぷりまぶしてあるアシ。四角いパットとよばれる食卓に入って教室にやってくる皆の人気者。今では幻のメニュー。あの小ささとたっぷりのお砂糖がおいしいよね。

(関市 ゆいさん)

給食の思い出はパンです。大好きなパン、中学の時にはわざと残しておいて部活が終わった後、こっそり帰宅中に食べてい

ました。おなかペコペコなのでおいしさも格別。特にコッペパンが好きでした。

(大垣市 ももちゃんさん)

鯨のから揚げ入りスープ、もう今後はあまり食べられないかもしれないかもしれませんが、とってもおいしかったのを覚えています。幻のスープです。

(瑞浪市 キノコさん)



好きだったメニュー…コッペパン。食感、味、今どこにあるかな？ 苦手だったメニュー…脱脂粉乳。目を閉じて鼻をつまんでごっくん。鯨の肉。固くて苦手でした。当番を協力してやったことも、楽しかったなあ…。

(郡上市 グジョウライクさん)

何にでもグリーンピースが入っていたコト…スープにカレー、サラダにしゅうまい…。カレーやスープ、サラダにグリーンピースは全く必要ないのにといつも思ってたが、まんじろのみこんでいました。

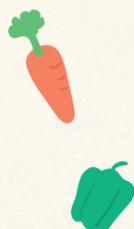
(大垣市 高橋さん)

当時は脱脂粉乳で容器もアルミ。鼻をつまんで飲んだ記憶です。大人になってもう牛乳はまずいというイメージでのめないんじゃあないかと思っていましたが、逆に今の牛乳は種類も多く、おいしい！だから毎日ゴクゴク飲んでいきます。

(瑞浪市 ちなんぶーさん)

年に一度だけ出るせんざいがとても苦手です。前の日の夜からねられない程でしたが、出産してからなぜか味覚が変わり、今では大好きです。

(美濃市 るるさん)



ゼーんぶ食べ終わるまで食べさせられた。掃除の時間も食べていた。いやーな思い出です。

(美濃加茂市 りんごさん)

牛乳の紙のフタ。通称「牛セン」を集め、両手を打ち合わせてひっくり返したら勝ち！という遊びが流行っていました。すごく燃えたなあ。今考えるところ？ですけれど。

(安八町 K.Fさん)

