



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

股関節をほぐす機能改善体操

膝から腰椎まですっきり

今回は、股関節や膝のつまり感を取り除き、さらに骨盤周り、腰椎もほぐすことができる機能改善体操を紹介します。下肢の左右差を整えることにより、腰痛や膝痛の改善にもつながります。

体操前チェック

体操を行う前に、片足立ちで左右の膝を引き寄せてみてください。股関節のつまり感、胸と膝の距離はどんな感じですか?左右で差はありませんか?

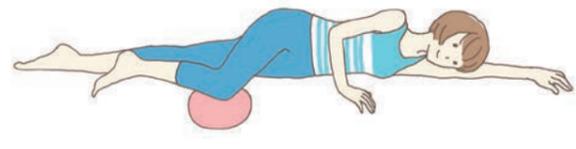


ボールで股関節ほぐし体操

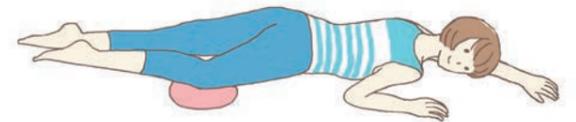
- 1 横向きに寝ころび、頭の下に腕か枕を入れて、頭を楽な位置に置きます。
- 2 ボールを膝の下に置き、上になった膝を曲げます。

Point

ボールは膝の下に置いた時、足の力が抜け、つま先が床に着くくらいの空気量にします。ボールを押さえつけすぎないよう、気をつけましょう。



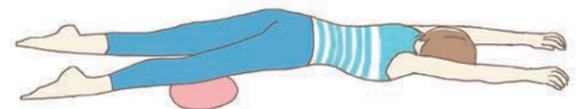
- 3 膝を身体から離すように、後ろからお尻を押されているような感覚で、骨盤を前後に小さく揺らしてみましょう。



- 4 膝で小さな円を描くように、股関節を動かします。背骨から、全体を連動させていきましょう。

Point

小さくゆっくり行うほど、リラックス感が得られます。股関節のつまり感のないところで行いましょう。



- 5 身体を縮めたり伸ばしたりし、上半身も使いダイナミックに動かしていきます。

Point

小さな動きから始め、徐々に大きく運動します。伸びる時に息を吐きましょう。

さあもう一度、膝を引き寄せチェックしてみましょう。立ち上がるか、もしくは仰向けに寝て、運動した方の脚を胸に引き寄せます。反対の脚も行い左右の違いを感じてみましょう。動かした方の脚が、引き寄せやすくなっていませんか?

組合員さんのおしゃべり広場

しゃべり
Chao!



今月のテーマ

習い事

楽しかったり、苦労したり... あなたの習い事にまつわるエピソードを教えてください。



退職してから月1回、「かな」を習っています。筆を持つというごとく自体が気持ちを持やかにさせてくれ、仲間のおしゃべりもとても楽しく、良い時間を与えてくれます。

(岐阜市ひとみちゃんさん)

背中に一人、両手に二人の手を引き通った音楽教室。二人の娘たちの笑顔、大変だったけれど親にも楽しい時間でした。

(大垣市バアバさん)

息子が年中になった4月からピアノを習わせ始めました。ピアノとは無縁なヤンチャな子でしたが少しずつ音を覚え、弾けるようになってきたのが本人もうれしくて楽しく通え

退ます。指先も器用になるし、いろいろくくります。

(中津川市タナボタさん)

私が小学生の頃、周囲の子のほとんどがピアノを習っていて楽譜が読める中、とても悲しい思いをしたので、子ども達にはせめて楽譜を読める程度にと、ピアノを習わせています。今では家でピアノの音色が響いているのがとてもうれしいです。

(中津川市あゆしおさん)

いろいろな習い事がありますが、私が思うのは自分が身につけたこと、頭の中に入れたことは誰にも取られないし、減っていくならいいことです。

残り一番の財産だと思えます。そのことに早く気がつけば何を習うにしてももつと一生懸命にできたでしょうに...ね。

(垂井町古希さん)

長男の習字はいいところまで行きました。長女の珠算はうまくいきませんでした。本人が望まないことは上達しません。長女はその後、パソコン、電卓が上達しました。

(関市鈴木さん)

習い事でオカリナをしていたのですが呼吸器系の病気で中断中。楽譜を見ながら指を動かす、息を吹きひとつ曲を奏でる、ポケ防止です。

(瑞穂市Fさん)

子どもの頃、お嬢様でもないのでバイオリンを習っていません。そこそこ上手になりましたが、中学でクラリネットにはまり、やめてしまいました。大人になってバイオリンに触れる機会があったのですが、すっかり忘れて弾けなくなっていました(涙)。おかげでママ友はだれも信じてくれません。でもやってたのよ、写真もあるのよ~!

(土岐市でめたんさん)

2人ともスポ少に入っていました。仲間と過ごすことの大切さ、思いやりの心、人間的に成長させていたいただきました。時には納得できなくて涙を流していたことも。親同士も子どもたちをサポートすることを通じてつながることを覚えました。何人かのお母さんとは今でも仲良くさせていただきます。

(大垣市すまっこさん)

以前お琴を習っていましたが、そのおかげで今少しの間なら正座が苦ではありませんが、最近は正座をする機会が減りましたがしびれて立ち上がれないなんて失敗は今のところありません。

(大垣市ばあばさん)

ころありません。

(可児市トミーさん)

忘れもしない、高校の時のこと。商業高校だったのにそろばんを学校の授業で習ったことしかなく、みんなについていくのが大変でした。そこで奮起して小学生に混じりそろばん塾へ行きました。結果、卒業までに1級(それも満点で!)を取る事ができました。あのときの情熱が懐かしいです。今も計算は得意です。

(岐阜市スギちゃんさん)

書道習って祝儀袋の氏名を書くのを度々頼まれます。字がきれいと言われて得をします。

(中津川市ひつじさん)

娘は子どものころピアノを習っていました。その時は練習も好きではなかったのですが、今は孫(11歳)のピアノの練習もアドバースできます。3年ほど前に親子で連弾のコンクールにも出場し楽しんでいました。ピアノを習わせてくれてありがとうございます。感謝しています。と書いてくれます。

