



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

膝、股関節の機能改善体操

今月は、膝、股関節の動きを改善し、さらに下肢を安定させることで、立ち上がり動作、歩行をスムーズにするエクササイズを紹介いたします。体操をした後、立ち上がりやすさや、立ち上がり動作の時の膝の軽さ、片足立ちでのバランスの取りやすさ、安定感を確認してみましよう。

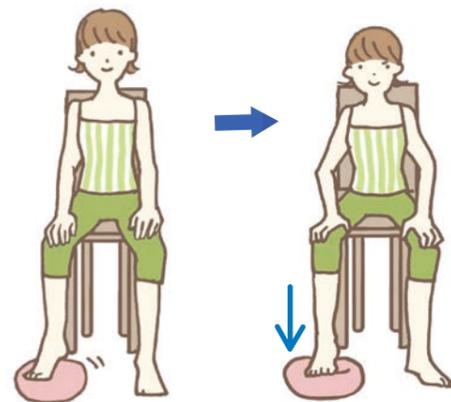
ボールでフットスライド体操



- 1 椅子に座り、足の裏をボールにのせます。
  - 2 股関節から脚全体を伸ばすように足裏全体でボールを前方に転がします。
  - 3 足裏全体でボールを手前に戻します。  
※背筋を伸ばして椅子に座わるよう意識します。
- 股関節→膝→足指の人差し指のラインが一直線を保つようにしましょう。

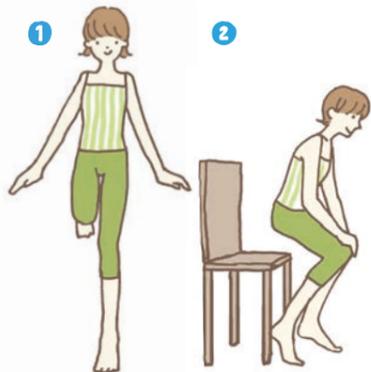
ボールプッシュ体操

- 1 椅子に座ったまま、両脚を腰幅ぐらいに開き、少し空気の抜けたボールに片足を乗せます。
  - 2 下腹部あたりを軽く引き上げ、背筋を伸ばします。
  - 3 ボールを足裏全体で軽く押しながら上体をやや前に倒し、ボールを押さええます。  
※膝とつま先は同じ方向を保ちます。
- ボールの空気量は個人に合わせて調整しましょう。



片足立ちバランスチェック&椅子から立ち上がりチェック

- 1 片足だけ体操を行った後、片足立ちバランスチェックをしてみます。体操を行った足と、まだ行っていない足の違いを感じてみましょう。
- 2 椅子から立ちあがる時、体操した足を軽く引き寄せて立ち上がってみて下さい。その後、体操をしていない足を引き寄せて立ち上がってみましょう。立ち上がり易さ、膝の軽さは比べてどうでしたか?  
確認ができれば、反対の足も、同じように体操しましょう。



近所のおばさん達がよく、「家にお茶のみに来てー!」と言ってくれるところ。

(飛騨市 よつちゃんさん)

高山市に住んでいます。子どもをつれて歩いていて「あれ、かわいいな。いんやな。いんや」とたくさんの方から声を掛けてもらいます。ねむりの言葉やアドバイスなど県民性なのでしょいか。

(高山市 ゆいママさん)

「カレー」の「カ」にアクセントを置いて発音するところ。私は三重県出身です。

(可児市 ゆちさん)

今月のテーマ

岐阜の県民性は?

普段のくついで、あなたが感じる「岐阜の県民性」を教えてください。



主人の転勤で6回引越ししました。名古屋では「こんにちか」に合った「ご苦労様」と言われます。生まれはこちらですが「えっ!」って感じます。まだ、人に会って「ご苦労様」とは言えない私です。

(高山市 ママちゃんさん)

近くに行くくらいならカギを閉めない。愛知県出身の私には考えられない...でもこれはこの近所だけかも?

(多治見市 りんママさん)

知らない間に玄関先に野菜などが置いてあります。

(飛騨市 なでこさん)

東京から来ました。岐阜って、「尊敬語をすごく使いますよね。」お帰りに「うらやま」か。ええ!「ごめいします」もびっくり! 何時代? あとB紙にもびっくり。模造紙の事ですよ。山と川、自然がこんなに身近に楽しめるところはそうそうないと思います。特に川! こんなにキレイで遊べるだけの深さもあって。今まで5県で暮らしましたが、こんな風に遊べるのは岐阜が初めて!

(岐阜市 みずなさん)

岐阜に来て5年。「岐阜県民はこの家もハーベキューセットを持っている」とテレビでやっていたので友達に聞いたたら100%!びっくりしました。

(各務原市 みゆみゆさん)

外食費用が一番多いのが岐阜県だそうですね。三世帯が多いのとモーニングの豪華さ、それにタウン誌に「割引クーポン」を良く利用するからだそうです。確かに関市でも1日モーニング店があり、タウン誌には「デザート一品サービス」「ランチ100円引き」など載り、友人とは「よし、今度はあそこへ行こう!」

(関市 広瀬さん)

岐阜県は日本の中心部なので関東と関西の良いところを持っていると思います。食べ物も両方食べているし、関西の乗り物の良さを持っていると思います。

(関市 あんさん)

海なし県なので海に憧れる! 頑固に山を愛するか真つ二つに分かれると思います。私は後者かな?

(関市 吉田さん)

「地元」に愛着があると思えます。自然いっぱい田舎育ちだから空気の懐かしさにおいや郷土料理が恋しくなり、地元に戻りたくなります。

(各務原市 ゆみちゃんさん)

そりゃモチロン! 喫茶店大好き、おしゃべり大好きな県民です。割とおっとりさんが多い?

(岐阜市 正木さん)

地産地消にこだわり、無駄をなくしてお互い協力し合っているところ。例えば地元の食材でお酒料理とか...

(池田町 S.Hさん)

おとなしいけど芯はしっかり者。素朴な人たちが多いと思います。

(養老町 光花さん)

昔(京都)は誘われて3回目に「本当に誘われている」と判断していたが、岐阜では1回目に返事しないと次から誘ってもらえない。習慣の違いを感じました。(京都)1回目=あいさつ、義理。これで行くとずうずうしいと思われがちだった。2回目=好意を示す。これで行くと相手にせっかちと思われがちだった。3回目=本気のお誘い。本音で来てほしいし準備もOK。行ってもOK。

(本巣市 くらげびとさん)