教えて先生！ 健康講座

今月の先生紹介

岩木（いわき） 博美（ひろみ）

株式会社サンライトフィットネス代表取締役
いきいきのびのび健康づくり協会講師
健康運動指導士
正看護師・ヨガインストラクター

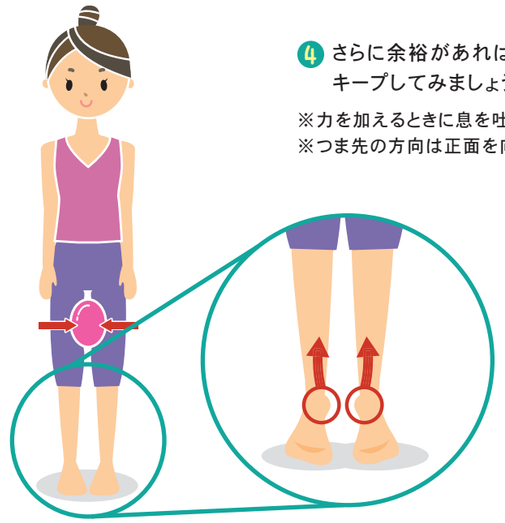
頑張らない運動術 ―機能改善体操―

● 内腿ボール挟み体操 ●

年齢とともに内腿の筋力は衰えていきます。すると膝が外側に開き、日本人の女性の多くはO脚になるといわれています。このO脚は膝の痛みの原因にもなるため、内腿の筋肉を強化することが大切です。O脚を予防改善し、同時にお尻の筋肉も強化、体幹を安定させていきます。さらにかかとを上げることによって、ふくらはぎの筋肉強化にも役立ちます。

1. 内腿にボールを挟んで立ちます。足幅はボールより狭くして立ちましょう。
2. まずは3秒間、両内腿でボールを強く挟み力を抜きます。数回繰り返し、次に5秒間行います。
3. 余裕があれば、ボールを挟んだままかかとを上げて3秒キープします。
4. さらに余裕があれば、5秒、10秒とかかとを上げてキープしてみましょう。これを数回繰り返します。

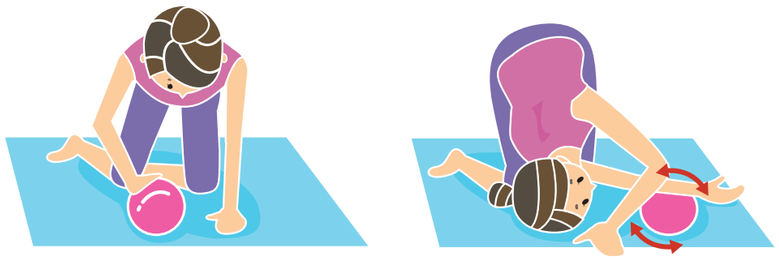
※力を加えるときに息を吐きましょう。
※つま先の方向は正面を向けて立ちましょう。



両脚を揃えて立ってみてください。運動をする前とどう変わりましたか？立ちやすくなりましたか？

● ねじねじ体操 ●

肩甲骨から背骨全体を動かし、肩こりの解消を図ります。体幹部の回旋が引き出されて、歩く動作がスムーズになる効果も期待できます。日常の中で、肩のつまり感を感じた時等に、是非試してみて下さい。



1. 四つん這いになり、片手でボールを押さえます。
2. 床についている手の内側にボールを差し込んで転がします。
3. 肩がつくところまで差し込んだら、手の平を上にむけます。反対側も同じように行いましょう。

バンザイチェック

両腕を上げバンザイチェック。エクササイズを行った腕とそうでない腕の違いを感じてみてください。肩のつまり感や耳と腕の距離はどうですか？ 左右どちらの腕が上がりやすいですか？

※差し込む腕はしっかりと伸ばして行いましょう。
※痛みを感じる時はやめましょう。

● O脚予防と肩こり解消体操

今回は、O脚の予防改善、体幹の安定、内腿やお尻、ふくらはぎの筋肉強化に役立つ体操と、肩こりに役立つ体操を紹介します。

わたしのひとこと

朝食はパン。毎朝メニューを変えて楽しんでいます。週に1度は小倉トーストに。小豆はまとめて煮て、小分けして冷凍しています。 ｜ 飛騨市 谷口さん ｜

組合員さんのおしゃべり場 しゃべっ Chao（チャオ）!

今月のテーマ

どうしても捨てられない○○

「捨てればいいのに捨てられない」
「思い出として残しておきたい…」押し入れの奥に眠っている、
あなたのどうしても捨てられない○○を教えてください。

●高校時代のジャージ。厳しい部活動にいて毎日ジャージで汗を流していたので、今でもタンスにしまってあります。
（岐阜市 えどみさん）

●いただいた年賀状。毎年200枚ずつ、かれこれ40年分の年賀状が本棚にずらっと並んでいます。写真や書き添えた文が入っていたりするので、どうにも捨てる事ができません。
（美濃加茂市 田舎っ子さん）

●大学時代に書いていた日記。恋愛、遊び、やはりこの時代が一番楽しく、輝いています。一度だけ数年前に処分しようと思い、その前にと読み返してみたけど、ドキドキ感が戻ってきて結局捨てられずじまいです。
（神戸町 リボンさん）

●親バカですが、一つは長男の完璧なテスト答案。将来、孫に見せてあげたいから。もう一つは次男の作文。発想がおバカすぎて何度読んでも腹を抱える面白さです。
（多治見市 パンジーさん）

●お土産で頂いたお守りが捨てられません。近くの神社へ持って行けばいいんですけどね。
（関市 りおやまとママさん）

●扇風機の羽。壊れた扇風機は羽だけ残しています。他のものが壊れたときに付け替えられるかと思って。ただ、メーカーや種類によって違うので、絶対使えると限らないのですが…。
（羽島市 sumireさん）

●若い頃、よそ行きに着ていたミニのスーツ。気に入った布を買ってきて妹が縫ってくれたものです。当時の細かった体型を思い出してしまうのです。
（恵那市 えなばーばさん）

●文学全集や源氏物語。高校生の頃、一冊ずつ親に買ってもらったものです。今や目が悪くなり、細かい字が読みにくく気力が続かない。源氏物語も一冊ずつ社会人になって買い求めたもの。各々の大事な時間と想いがあってなかなか処分できずにいます。
（可児市 はらんぼさん）

●独身時代の写真は捨てられない。
（各務原市 TSさん）

●当時、レンタルも購入もあまり金額が変わらなかったので購入したウエディングドレス。サイズ的にももう着れないし、着てもしょうがない。どうしようもありません…。
（多治見市 ぶるさん）

●子どもとの連絡ノートです。共働きでしたので子ども3人は鍵っ子でした。子どもが学校であったことなどをノートに書き、それを私が帰宅後返事を書いていました。ほんの2、3行でしたが、見て読むのが楽しみでした。私と子ども達の大切な宝物です。
（土岐市 きょんきょんさん）

●10年前に主人が突然20kgもある小さくて重たい金庫を買ってきました。試しに鍵をかけ暗証番号をセットしましたが、その後暗証番号を忘れ、新品空っぽのままクローゼットの中にいます。重くて捨てるのにも有料です。
（高山市 ひなさん）

●息子が子どもの頃の物。初めて履いたベビー靴、ひと針ひと針思いを込めて作った服、どこに行くにも離さなかったスヌーピーのぬいぐるみ。29歳になっても捨てられません。ちなみに主人の物は何の迷いもなく捨てちゃいますが…（笑）息子が結婚したら捨てられるかな？
（大垣市 フッピーママさん）

発信往来

「洗濯表示」に新しい記号が追加されて複雑になりましたね！乾燥の自然乾燥・ぬれ干しの記号はもはや暗号としか思えません。後退していく記憶力に反して新しいものがどんどん増えていき、衣服が縮むのを気にするより人間として縮んでしまうのを気にしちゃいます。
（美濃加茂市 りんごさん）

二人の子どもはお菓子が大好き。ハロウィンやお正月の酉の付いた鏡餅に興味深々でした。今の季節はもっぱら雛祭り！ピンクやみどり色のお菓子は魅力的♡母は商品表示ラベルとにらめっこしOKを出す係…。そんな娘も唯一鬼だけは怖くて今年も節分はなかったことに。でも恵方巻きは食べました！
（川辺町 ななちゃんさん）

折り紙を使ってお雛様を手作りしました！
（高山市 トトロさん）

わたしのひとこと

ある日曜日の夜9時ごろ、急に停電。2時間後に復旧しましたが、オール電化のわが家はその間、暖をとるものがなく徐々に寒くなり本当に困りました。ストーブを買おうか…本気で悩んでます。 ｜ 海津市 megさん ｜