

健康講座

今月の先生紹介



岩木 博美

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

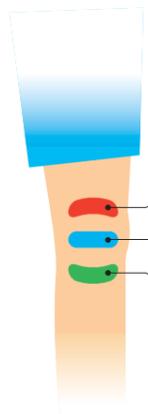
今月のテーマ 頑張らない運動術 —機能改善と健康づくり—

自分の体を正しく理解する
ボディマッピング

私たちの身体は、どうして機能不全に陥るのでしょう。それは長時間、同じ姿勢でいたり悪い姿勢、動きの癖、加齢やストレス、誤ったボディイメージなどが原因で、筋肉の無駄な過緊張を生み出すからだといわれています。

その中でも今回は、誤ったボディイメージの修正についてお話しします。自分の身体に目を向けることで、より高いトレーニング効果が引き出せます。

あなたは、自分の身体の地図「ボディマップ」を描けるでしょうか？この地図を指でたどることをマッピングといいます。例えば、膝はどこにあるのか、知っていますか？



① 膝はどこにあるでしょうか？

- ① ひざこぞうの上
- ② ひざこぞうの真ん中
- ③ ひざこぞうの下

答えは③です

自分の膝の関節を確認(マッピング)しよう



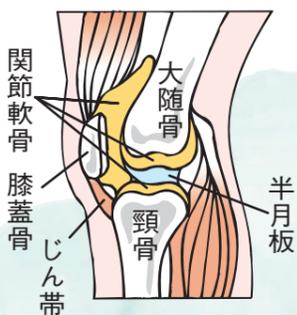
*座って行ないましょう



- ① 膝のお皿の下をさわります。くぼみが見つかりましたか？
- ② これを両手の人差し指を使って両側にたどっていくと、ぼこんと出ている骨が見つかります。ここが膝の関節なのです。
- ③ この骨を触りながら、「ここから曲げるんだよ」「ここから伸ばすんだよ」と自分に言いかけつつ、膝をゆっくり曲げ伸ばしてみてください。5回ほど、声に出して繰り返しましょう。



さあ、左右の膝を曲げ伸ばしてみてください。何か変化はありましたか？マッピングした方の膝は、曲げやすく動きがスムーズに感じませんか？



自分のボディマップを正しく理解するだけで、身体の使い方が変わることもあります。誤ったボディイメージを修正して、トレーニングを行いましょう。

短冊にどんな願いを
書きますか？

ご家族の願いごとを教えてください。

今月のテーマ
七夕の願いごと



みんな健康で！by主人 (山県市 ニコさん)

いつまでも元気で、海外旅行へ夫婦で行けますように。(本巣市 道脇さん)

①主人にタバコをやめて、減塩して糖分も控えてほしい。
②子どもが希望の大学に受かるため勉強しますように。(多治見市 M・Mさん)

戦争がおこらないように…世界が平和で笑顔の毎日が過ごせますように!! (関市 カンセンジャーさん)

欲しい車がキャッシュで買えますように。(瑞穂市 マコママさん)

痩せる、家族楽しく健康で…。ありません。(岐阜市 ひなげしさん)

現在第二子を妊娠中。今とはとにかく「お腹の子が元気に産まれてきてくれるように！」(岐南町 ペコリーヌさん)

子どもも大きくなり想いも色々ありますが、どれだけ大きくなってても、子どもには心も体も元気に過ごしてほしい。(古川町 春一番さん)

豪邸を建てたい。(可児市 すぐろつくさん)

今年は高校野球最後の学年なので、「夏の大会必勝！」(岐阜市 安藤さん)

鏡をみるとびシワやシミが増え、歳にはかなわないと思います。もし願いが叶うなら20代の肌が好き。流行の服装で1人で自由に旅したい。(本巣市 薄墨桜さん)

100歳まで生きたい。(美濃市 花っこさん)

「顎が一重、目が二重になりますように」大学生の娘 (高山市 ひなさん)

発信 往来

子育てしながら苦勞して働いた20年間。5月末で退職しました。明日から就活です。娘からは「終活じゃないの…」と言われてしまいました (垂井町 ノンタンさん)

6月号の特集、恥ずかしながら「エシカル消費」という言葉を初めて知りました。社会や環境や地域に配慮した商品を購入することで誰かの笑顔につながるなんて、なんと素敵取り組みなんじゃないか。お買い物をする中で社会貢献出来るのが嬉しいですね。コープさんの商品が益々好きになりました。(岐阜市 糸さん)

芥見南の老人クラブ「みどり会」のコミュニティショウマージャンの集いです。毎月第2土曜日に公民館でやっています。参加はどなたでも歓迎です。



(岐阜市 仲井さん)

先日、外出の準備をしていると、ペットの犬が玄関を開けた瞬間に飛び出していました。慌てて探すと、車のドアのところに座わり、とても切ない表情で待っていました。思わず抱きしめちゃいました(笑) | 可児市 RSHまますん |

定年退職しました。毎日遊んでいるのもイヤで、また仕事をはじめました。歩いて行ける距離なので、毎日頑張って歩いて通っています。 | 岐阜市 有馬さん |

