

健康講座

今月の先生紹介



いわき ひろみ
岩木 博美

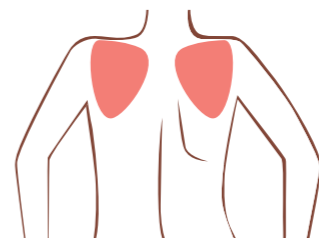
株式会社サンライトフィットネス代表取締役
いきいきのびのび健康づくり協会講師
健康運動指導士
正看護師・ヨガインストラクター

今月のテーマ 頑張らない運動術 —機能改善と健康づくり—

肩甲骨のボディマッピングで肩こり予防

私たちはどうして機能不全になってしまっているのでしょうか。その原因は、長時間の同一姿勢や不良姿勢、動きの癖、加齢やストレス、誤ったボディイメージなどで、筋肉の過緊張を生みだしてしまっているのだといわれています。

今回は、膝の正しいボディイメージを紹介しました。今回は肩甲骨のボディイメージについてお話しします。



肩甲骨は、どのように動かすかご存知でしょうか？肩甲骨の位置、形、動きをイメージして動かすことで、肩の動きをよりスムーズにすることが出来ます。

肩甲骨のマッピング

バンザイチェックをした後、肩甲骨のマッピングをしてみましょう。2人ペアで行います。ペアの人の肩甲骨のまわりを、指で丁寧にたどりましょう。片方のマッピングが終わったところで、もう1度バンザイチェックをしてみてください。左右に差はありますか？お互いに肩甲骨をマッピングするだけでも、位置や動きをイメージすることができるので動きやすく感じませんか？さらに肩甲骨の動きを知り、イメージしながら動かせば肩こりの予防改善に役立ちます。

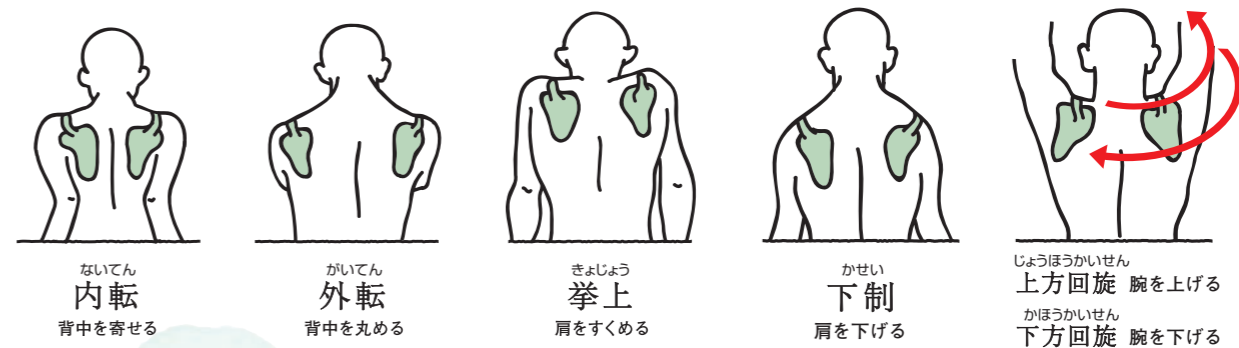


①バンザイチェック
バンザイをして左右の肩の軽さを確認

②肩甲骨のマッピング

肩甲骨を動かして肩こりを予防

肩甲骨は6方向に動きます。6方向を意識しながら、順番に丁寧に動かしてみてください。



再度、バンザイチェックしてみましょう。
動かす前と変化を感じますか？肩のつまり感は解消されましたか？



電話、メール以外の使い方、
お気に入りのアプリなど
あなたのスマホ活用術を教えてください。



今月のテーマ
大人の
スマホ事情

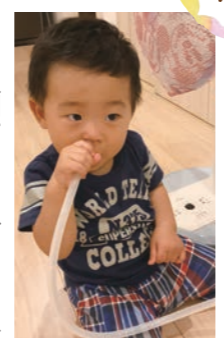
- **ここぞ!**という時は、お肌をキレイに写す **Beauty Plus** というアプリで写真撮ります！自動でキレイにしてくれるので、手放せません！笑 (土岐市花夏さん)
- 子どもがいるので **きんこカード** をインストールしています。割引が使える店が多くて良いです。(本巣市ハイビスカスさん)
- 家族の予定管理用に **Time Tree** を使っています！登録内容を主人と私のケータイで共有できるので、お互い予定が把握できて便利です！ (海津市けいママさん)
- スマホは結構活用しています。ゲームはもちろん、この時期はゲリラ豪雨がありますが **雨かしら?** というアプリは1時間後の雨雲予測まで出るので、今のうちに買い物に行っておこうとか、あと1時間で弱まるからそれから出かけようとか活用しています。(大垣市ふうさん)
- **お子様いくつ** というアプリが使えます！友達の子どもの写真、名前、生年月日を記録できて、今いくつかわかります。(多治見市りよんママさん)
- **万歩計アプリ** を入れています。暑くてついだらッとしがちですが、数字で出てくるので頑張れます。(岐阜市あやちゃんさん)
- **トロット**。時々写真をこれで整理します。(関市 M & Y ママさん)
- 5月にスマホにしたばかり。写真がとつてもきれいで毎日花の写真、畑の写真野菜が成長していく様子を写メして楽しんでます。(大野町 大野のおかんさん)
- この歌を聞いたことがあるが曲名がわからない、懐かしい歌だけど曲名を聞き逃してしまつた、って経験誰しもあると思います。そんな時は **Shazam** というアプリがおススメ。周囲の音楽を確認して曲名を教えてください。(神戸町 ポキナちゃんさん)
- **フリマアプリ** で安く買い物できたり、お小遣い稼ぎができます。(八百津町 カレー大好きさん)
- **LINE** は遠方にいる孫の様子が無料でわかります。今、その時の姿が見られるのはとてもうれしいことです。通話料を気にしなくてよいのは大きいです。(可児市はらんぼさん)
- **サロン予約アプリ** を使えば夜中でも予約できて便利。ポイントも貯まります。予約日が近くなるとメールまで届くので助かっています。(郡上市汗だくな母さん)
- 64歳の私が今年2月にスマホデビューしました。LINEにしても写真もマイクもとても便利。もっと早く使えばよかったと思っています。人間の頭脳には限りがないなあ。もっともっと私にもいろいろ使い方を教えてほしいです。(本巣市 510さん)

発信 往来

毎年ゴーヤカーテンを作ります。今年も立派なカーテンが出来ました。緑いっぱいできてとても涼しいです。(岐南町のしちさん)



私はご近所4人の小さな班で利用しており、共同購入を通して「この商品が便利だよ」など情報交流も楽しんでいます。担当の女性職員とも仲良しで楽しいひと時です。(関市しゅごママさん)



電動の鼻水吸い器をいつも泣いて嫌がった息子ですが、最近自分でやるようになりました！

豆苗が好きで、よく生協のお店で購入させていただきます。今回、初めて種と根を捨てず育ててみました。毎日水を替えると、1週間も経たないうちに元のように大きく育って2回食べられました。| 多治見市 うながっぱさん |

DEKO7月号の膝のボディマッピング、なるほどと思いつつ膝の運動を続けています。いいかも!! | 高山市 ヒミちゃんさん |