

健康講座

今月の先生紹介



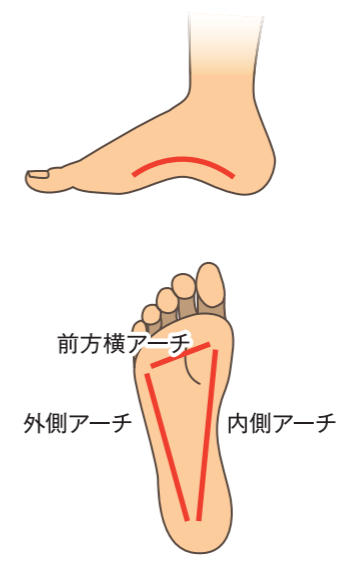
岩木 博美氏
株式会社サンライトフィットネス代表取締役
いきいきのびのび健康づくり協会講師
健康運動指導士
正看護師・ヨガインストラクター

今月のテーマ 頑張らない運動術 —機能改善と健康づくり—

足の裏を鍛えるエクササイズ

私たちはどうして機能不全になってしまったのでしょうか。その原因は、長時間の同一姿勢や、よくない姿勢、動きの癖であったり、加齢やストレス、誤ったボディイメージなどにより、無駄な筋肉の過緊張を生み出してしまうからだといわれています。今回は、足の裏にフォーカスした運動を紹介いたします。

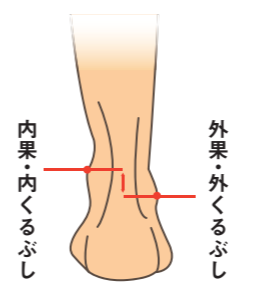
足の裏には縦のアーチと横のアーチがあり、これが土踏まずをつくっています。「土踏まず」という名前の通り、本来であれば地面との間に隙間がなければいけません。



足は全体重を支えるのに大きな力を発揮しますが、土踏まずが潰れてしまうと、ただ立っているだけでも筋肉や腱、靭帯などに大きな負担がかかり、障がいや疲れにつながりやすくなります。特に歩く、走るなどの動きでは、スピードや量が増すにつれ、足に何倍もの負担がかかるため、このアーチが大切な役目を果たしているのです。

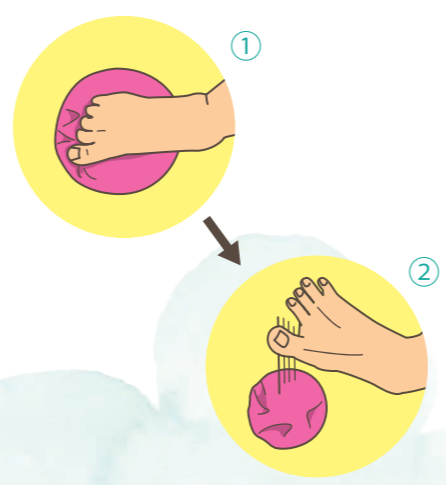
くるぶしの位置をチェック

足のアーチは、足の裏が床を押して立ち上がった時に、よりしっかり形ができるので、立姿勢でチェックします。外くるぶしと内くるぶし、どちらが上にきていますか? 正常な状態では、内くるぶしより下に外くるぶしがあります。逆の場合、足のアーチが潰れている可能性が高いです。



アーチが潰れている人にオススメ 足裏ボール掴み

足の筋肉を動かして、アーチの潰れを予防しましょう。



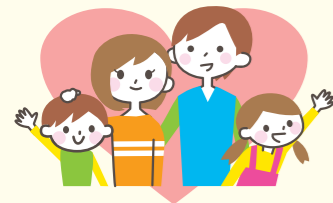
- ① 足の指を開き、ボールを握ります。
 - ② 握ったら持ち上げて、ぱっと離します。
- *立っていても座っていてもどちらでも構いません。

足の筋肉が衰えていたり、指が開きにくい人は、ボールの空気を抜いてぺちゃんこの状態でチャレンジしてみましょう。もしくは、タオルを手繰り寄せてくるだけでも同じ効果があります。足指じゃんけんもよいでしょう。

今月のテーマ 心に残っている子どもの言葉



お子さんに言われてうれしかった言葉や、ハッとした言葉、思わず笑ってしまった言葉などを教えてください。



- ぶどう好きな長男。七夕の短冊に「ぶどうになりたい」と書いていました。(岐阜市 KAZUさん)
- プラレール好きの次男が保育園児のころ、「ドアが閉まります。ご注意ください」の声を「ドアが閉まります。50円ください」とマネし、主人が「ドアが閉まるたびに50円もらったら儲かるなあ」と言っていたことを思い出しました。(可児市 後藤さん)
- まだ4歳だった息子が恐竜図鑑から視線を外し「お母さんが子どもだった時、どんな恐竜見たの?」と質問。目が点になったわ、私の年齢は?ブルル。(土岐市 KATOさん)
- 5年生の次男に「いつまで甘えさせてくれるかなあ」と言ったら、「嫁さんもううまではいいいよ!」と喋ってくれましたが、嫁さんで…と笑ってしまいました。彼女じゃないの?と思うけど、嫁さんまではいいそうなのでいっぱい関わってきたいです。(御嵩町 ももちよこさん)
- 3歳の息子に叩かれて「痛い!」と言っている時、5歳のお姉ちゃんがかばって来て一言。「なんでママを守ったかわかる?ママに死んでほしくないから!」オーバーですが、少しずつダメなことがわかってきてくれた一言に感心しました。(多治見市 りょんママさん)
- 3歳の女の子と0歳の男の子がいます。ある日、下の子のほっぺをスリスリしていたら、上の子が急に「やめて!」と割って入ってきました。やきもち?と上の子にスリスリしようとしたら一言。「ママはパパとスリスリして!この子は私の子なの!」と。下の子のことをそんなに好きでいてくれるのはすごうれいけど、ちょっとさみしいですね(笑)。(可児市 あーちゃんさん)
- 子どもたちが鏡の前にいる私を鏡越しに見て、「お母さんがかわいくて良かったあ」と言ってくれたこと。嬉しいですね。(可児市 さゆなおまさん)
- 普段はパパ・ママと呼ぶ子どもが、お店などで私を探す時などなぜか「マミー」「パピー」と大きな声で呼んでくれます。恥ずかしいので小さな声で返事をします。外では恥ずかしいのですが、家ではわたしもパパのことを「パピー」とマネして呼んでみたりしています(笑)。(土岐市 はなさん)
- 結婚式の時、10年後どんな人になりましたか?の質問に「お母さんのような優しいお母さん」と言ってくれた言葉がとても嬉しかったです。その娘も9月にママに。心優しい子に育ててください。がんばれ!(垂井町 ドキンちゃんさん)
- 「ママは楽しく仕事してるから私も同じ仕事したいなあ」と言ってくれたことです。(岐阜市 ミカちゃんさん)

発信往来

生協生活もあつという間に32年かなあ。最初は、手書きの注文書で当番が集計して注文と計算、現金で支払い、間違いも多々あり大変でした。今ではスマホアプリで簡単注文!時代は変わったなあ。文明の力はすごい!それについて行く私もすごい!(笑) (下呂市 ばらっちさん)

中学生の頃から「大草原の小さな家」シリーズが大好きで、土曜日の夜、明日は日曜日でお休みだと、夜更かして読むのが大好きでした。特に雨降りだとしんみりしてワクワク、読書に没頭できました。今は毎週日曜日、図書館で本に埋もれてワクワク。読書が息抜きです。(可児市 肥田さん)

3月に退職した旦那さんが畑でいろんな野菜を作ってくれます。ぼっちゃんかぼちゃがとれたのでクックパッドで検索してかぼちゃグラタン!家族に好評で何度も作りました。(垂井町 ここななばあちゃんさん)



誕生日に、子ども3人からサプライズで荷物が届きました。中身を見ると財布と3人からの手紙が入っていました。泣けちゃいました。うれしくてたまりません。 | 下呂市 しゅんママさん |

犬嫌いの私にとって、朝の散歩は気が重い。できるだけ遅くするようにしているが、犬の方が許さない。どういわけか、姿を見ただけで吠えてくる。特に、突然吠えられると度肝を抜かれる。話し合いができないから困ったもの。 | 山県市 高橋さん |