

健康講座

今月の先生紹介



いわき ひろみ
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
日本健康運動指導士会岐阜県理事
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—

肩こり予防と姿勢改善エクササイズ

「運動は身体を鍛え、苦しさを乗り越える訓練」と考えてしまうと、敷居が高くて、なかなか始められないかもしれません。ですが、「運動は簡単で、身体を緩め心もリラックスできるもの」だったらどうでしょうか？ はじめてみたくなりませんか？

今回は立ったまま簡単にできる、肩回りや背面全体をほぐす体操を紹介します。肩こり予防改善、姿勢改善に効果的です。肩甲骨は、背中側の肋骨の上を自由に動くのが理想的です。しかし肩こりを感じる人の多くは、固まって動きにくくなっています。特に長時間の同一姿勢や、パソコン・スマートフォンによる目の疲れから背全体が丸くなってしまっている人に試していただきたい体操です。

まずはバンザイチェックから始めましょう。



肩はどんな感じですか？左右差や違和感はありませんか？

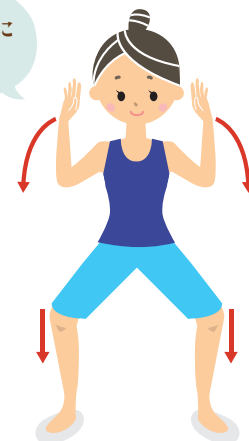
はっけよーい肩こり体操



背中を少し丸める



肘を背中に寄せる

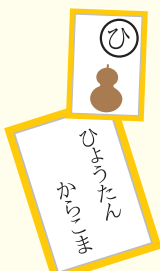


- ① 両脚を大きく開きます。両膝を曲げて、左右の手の甲を身体の前であわせます。両肘もできるだけ胸の前、身体の中心に寄せます。
- ② そのままゆっくり手を上にあげながら両膝も徐々に伸ばしていきます。
- ③ 一番上まであげたら、両手を回転させて手の平を外に向けます。
- ④ 両膝を少しずつ曲げながら、両肘を背中に寄せながら曲げていきます。同時に手をおろしていきます。

①に戻って5回程度、ゆっくり丁寧に繰り返してみましょう。胸や背中にある大きな筋肉がストレッチされて、肩甲骨がたっぷり動かせるのがわかると思います。

もう一度バンザイチェックをしてみましょう。運動前と比べて肩の動きは楽になりましたか？

孫の1歳の誕生祝いに一升餅をつき、あれこれご馳走なども予約して楽しみにしていた爺や。けれどインフルエンザにかかってしまい、一番楽しみにしてはりきっていたのに一人隔離です。 | 岐阜市 はまくまさん |



あなたが教訓にしていたり、心に響いたことわざは何ですか？



今月のテーマ
わたしの好きなことわざ

組合員さんのおしゃべり場
しゃべっ Chao!
チャオ

- **老いては子に従え** ケイタイ、スマホ：孫に聞いたほうが早い！ (笠松町 加藤さん)
- **七転び八起き** 夫の人生みたい。早期退職して、今は立派な主夫をしています。(各務原市 おいくんさん)
- **初心忘るべからず** 何かの壁にぶつかった時に、初めの頃の新鮮な気持ちを思い出して、また頑張ろうと思います。心機一転させてくれることわざですね。(海津市 ゆっこさん)
- **蓼食う虫も好き好き** 一度きりの人生、好きに生きたいと思うこの頃です。(関市 TOMOさん)
- **笑う門には福来る** 家族みんなが仲良く暮らし、笑い声の絶えない家で幸せになれるよう願っています。(関市 ドラゴンさん)
- **下手な鉄砲も数撃ちゃ当たる** 何があってもへこたれませぬ！ (関市 ムームーさん)
- **冬来たりなば春遠からじ** 高校時代、人間関係や勉強で悩み苦しい時に、いつも相談のついでに先生からの年賀状に書いてあった言葉です。それ以来、40年近くこの言葉を胸に刻んで、苦しい時を乗り越えてきました。この先もずっと大切にしていきたい言葉です。(各務原市 丹羽さん)
- **千里の道も一歩から** いろんなことをなかなか始められずにいますが、今年は何かやってみたいな、と思っています。(関市 ポンさん)
- **二度あることは三度ある** おつちよこちよいの私なので、二度も失敗した時は「用心しよう」の意を込めます。でも、うれしい事は「三度目」を期待してまた頑張る気持ちでいます。(関市 めんちゃんさん)
- **案ずるより産むが易し** 心配性でよくよ考えがちなので、このことわざを言うて気持ちを切り替えることにしています。(垂井町 チャマさん)
- **禍福は糾える縄の如し** 「幸福と不幸は代わる代わる来るもの」という教えです。不運にもめげず、幸運にもおごらずと自分で戒めています。(大垣市 なでしこさん)
- **捕らぬ狸の皮算用** あまり良い意味ではない言葉ですが、皮算用している間はとつても幸せな気分になれるので、それはそれで良いのでは？と思っています。(大垣市 いぬぎさん)
- **長い物には巻かれろ** あがいても仕方のないことはたくさんあります。受け入れることが大切です。(多治見市 みどりさん)

発信往来



(多治見市 高橋さん)

赤ちゃんの頃に使っていた抱っこ紐を久々に出しておんぶしました。もうすぐ4歳、大きくなりました！まだまだ甘えん坊、いつまで甘えさせてくれるのでしょうか。



(中津川市 ぐっちさん)

保育園での初めての節分。朝は鬼をやっつける気満々でしたが、どうやら本物の鬼は怖かったようで大泣きだったみたい。でも「青鬼さんはおっぱいあったんだよ」と。そんなところ見てたのか！と大笑い。(中津川市 オネギリくんのお母さんさん)

元日に浜松駅まで、NPOより豆柴犬を引き取りに行きました。孫たちも可愛がっています。メリーちゃん、現在3ヶ月です。 | 瑞穂市 富有柿さん |

わたしのひとこと

