



今月のテーマ

あなたが守りたい大切なもの

どんな事でも守りたいものがあれば、明日も頑張れますね！

組合員さんのおしゃべり場



●私の出会った人たちとその心。私はたくさんの人に助けてもらったり励ましてもらったり手作りのご飯、おかずをいただきました。どれも人の思いやりがこもっていて今度は私がその気持ちを無駄にせず活かさないよ。
(大垣市ぼちゃっこさん)

●いのちと平和です。普段は日々の生活に追われていますが、大切なものを守るために、私にできることをしたいと思うのです。とはいえ、怠け者なので思うだけの日々。
(池田町 すももさん)

●自分の気持ち。自分の気持ちを全部さらげだすなんて歳をとればとるほど難しいと思います。「これ」と思っても、つい子どもや周りの事を優先してしまい、いつも押し込めてしまいがちです。自分の気持ちを守れたら自分らしい人生を楽しく送れそうな気がします。
(飛騨市 春一番さん)

●ワクワク感！なかなか新しいことにチャレンジできませんが、新しい事をしたり、見たりした時のワクワク感っていつまでも持っていたいと思います。
(瑞穂市 堀口さん)

●地球ですね。身近な自然。人間が地球を汚していいわけがない。
(中津川市 伊藤さん)

●やっぱり家族。昔(独身時代)は結婚なんてわずらわしいと思っていましたけど、けんかしても何をしてもやっぱり家族。不思議ですね。
(可児市 後藤さん)



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
日本健康運動指導士会 岐阜県理事／看護師

今月の先生紹介

FMぎふ毎週火曜日12時49分～
コープぎふ「おとなの健康大学ラジオ」放送中！

教えて先生！健康講座

簡単！背中のストレッチで肩楽体操

身体を整えるために、私たちは無意識に身体を動かしています。例えば、凝りを感じると屈伸や背伸びをしたり、夜寝るときにリラックスした状態で重さを感じたり、身体をさすって皮膚の感覚を得るなどしています。私たちの身体は、動くことで機能が整うようにつくられているのです。
高齢者になるにつれ、この感覚が低下してしまい、動きづらさを感じるという人が多くみられます。身体を少しずつ動かしながら、本来の自分の感覚を取り戻していきましょう。
今回紹介するのは、背中にある広背筋という筋肉のストレッチです。このストレッチは筋肉の柔軟性を高め、関節の可動域を広げるほか、呼吸を整えたり精神的な緊張を解いたりするなど、さまざまな効果が期待できます。日々の生活に積極的に取り入れたいものですね。
それでは、肩こりの予防や改善はもちろん、背中回りがスッキリする効果もある肩楽体操を行っていきましょう。

簡単！背中のストレッチで肩楽体操



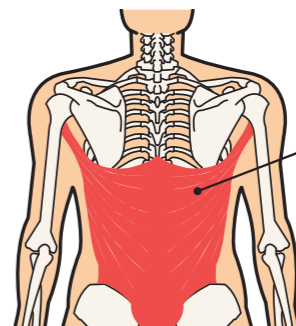
まずはバンザイチェックをしてみてください。
肩の凝りや違和感、左右差は感じますか？



① 四つん這いになります。肩の下に手、股関節の真下に膝をつきます。右手を、小指を下にして立てた状態で遠く前につきます。肩幅より少しだけ内側につくようにします。



② そのままお尻をゆっくり後ろに引き顔を左へ向けます。右の脇腹や背中が心地よく伸びているところ(痛くないところ)で止めて、呼吸を繰り返します。



広背筋という背中の大きな筋肉の一部は、腕の付け根とつながっています。よって広背筋をストレッチすることで、背中が伸びて柔らかくなり、腕が挙げやすくなるのです。

ではバンザイチェックをしてみましょう。左右差はどうですか？ストレッチを行う前に比べて変化はありましたか？反対側も同様に行ってみてください。

発信往来

はっしんおうらい

●実家を出てから数年経ちます。免許を持たない母のドライバーとして生協への買い物に付き合います。独身の頃はいやいや付き合っていた買物ですが、今は旬のものや好物をどんな調理にしようか、おしゃべりしながらの時間がとても幸せに感じます。こういう時間、大事にしたいなあ。
(春日井市 國枝さん)

●先日、養老の滝へ行ってきました。汗だくになりながら、駐車場から20分ほど登って行くと滝に着くのですが、なんと滝から5分の所にも駐車場があるのを発見しました。ちょっとガッカリしましたが、頑張って登って来たあの滝のマイナスイオンは、とても気持ち良かったです。
(岐南町 みるきーさん)

●孫は生後6ヶ月から保育園にお世話様になり、はや5才の誕生日を迎えようとしています。生まれたときから食物アレルギーで食べるものが母乳以外何も無く、育てていくのか、とても心配でしたが、小麦粉、たまご、牛乳製品等、アレルギーとなる食品を排除した保育園の先生方の「苦労の末、他の園児さん方と変わりなく元気に成長いたしました。感謝！
(多治見市 バアバさん)

楽しく人生を送らなくてはと思っています。色々なものに興味を持ち、アンテナを張り、やってみようと思ったらまず扉を開かなければ。| 岐阜市 のんこさん |

定年を迎えてから家庭菜園にはまりました。小さな菜園ですが、今は菜っ葉がしげって緑がとても綺麗です。先日ナスの苗を植えたので、夏が楽しみです。| 池田町 くりんこさん |