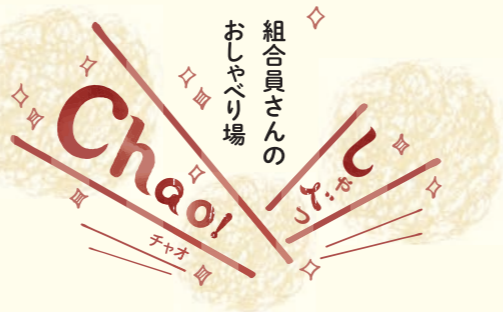




今月のテーマ

あなたのアンチエイジング

歳を重ねる事は素敵だけど、
体と心はいつまでも
若々しくありたいですね



組合員さんのおしゃべり場

● 酸化、抗糖化に気をつけて食材を買っています。調理方法も揚げ物はなるべく食べないようにしています。(瑞穂市堀口さん)

● ゴマがいいとテレビでやっていたので納豆に入れたり、サラダに入れたり、料理に使っています。少しでも若返りできればと日々努力しています。(笑)(高山市たーちゃんさん)

● スキンケアには10〜15分くらい時間をかけます。マッサージをするようになり肌が丈夫になった気がします。ほうれい線と目の下のラインが消えました!(美濃加茂市ままりさん)

● 夜ふかしせずに早寝早起き。しっかりと寝ると朝の肌のくすみをあまり感じません。(本巣市おはぎさん)

● 肌の保湿には年中気をつけています。化粧した上から塗ることのできる美容液や化粧スプレーは、乾燥したなと思った時につけることができるので重宝します。(可児市後藤さん)

● 最近、美白化粧水をコットンに含ませて時間が許さかぎりずっと顔に貼っています。とっでもしっとりしますよ。(可児市後藤さん)

「美容」

● ボランティアのために週1回小学校へ行くようになりました。子ども達に会うと元気なパワーをいただいているような気がして、自分も若返っている気がします。(各務原市ぼっぼちゃんさん)

● 笑いヨガにはまっています。心も身体も健康になり、笑う習慣が出来るかと前向きになりました。色々なことにチャレンジ出来るようになりました。(養老町ゆりさん)

● 自分より若い人とお喋りしてみよう! いろんな柔軟な考え方に触れて、自分の固定概念を壊してくれたい人と喋ると、楽しいです! 若者なりの柔軟さと、自分の年代の良さをハイブリッドして、もっとイイ考え方を得て、明日からの人生を生きてゆきます!(岐阜市まりさん)

● ドラマを見て現実逃避!そして涙を流す。年齢のせいかなんでも泣けちゃうけど、涙を流すとスッキリしますね。(美濃加茂市ふうちゃんさん)

● 頑張り過ぎないこと。この歳になったのだから、嫌なことはやらない! 逃げるのもアンチエイジングのひとつだと思います。(大垣市卑弥呼さん)

● ちょっとミラーハイでいることです。若い俳優さんやスポーツ選手のお気に入りを見つけ、娘と一緒にキラーキラー言うことで若さを保てる気がします。(高山市なのさん)

「fun」

発信往来

とえんどう豆になります。明るい方向を向くのでかわいいです。(可児市ミニちゃんさん)



● 羽島のいちのえだのひまわり。今年はフラワートラクターいませんでした。(羽島市うさばんださん)



● ミヨウガの葉が青々してくると作りたくなるのが「みょうがぼち」です。昔は自分の畑で収穫した空豆でめんこを作りましたが、今は生協の枝豆で代用しています。お友だちに食べてもらったら「皮がちょっと固いね」。なかなかお店で売っている味にはなりません。(岐阜市メロディさん)

「ただの炭酸水」にラズベリー、紅茶、梅の煮たものを入れて、暑い夏を爽やかに乗り切っています! | 中津川市 ラムさん |

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
日本健康運動指導士会 岐阜県理事/
看護師

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

今月のテーマ 頑張らない運動術 —腰の張りを和らげる体操—

頑張らない運動術とは、その名の通り、頑張らなくても身体が楽になる運動です。「運動とは身体を鍛え、苦しさを乗り越える訓練」と考えている人には、敷居が高くて、なかなか始められないものかもしれません。でも、運動が、簡単に気持ちよくて、楽になるものだったらどうでしょうか? 始めたくありませんか?

私たちの身体は、長時間の同一姿勢や不良姿勢、加齢やストレス等によって筋肉の無駄な過緊張を生み出してしまっています。これが、痛みやコリなどの不調が起こる原因の一つだと言われています。

今回は寝たままできる腰のほぐし体操を紹介いたします。腰痛の予防改善に役立つエクササイズです。お腹の筋肉をほぐすことで、腰の張りが和らぐのを感じてみてください。まずは前屈チェックから始めましょう。

おなかボールコロコロ腰楽体操

前屈チェックをしてみましょう

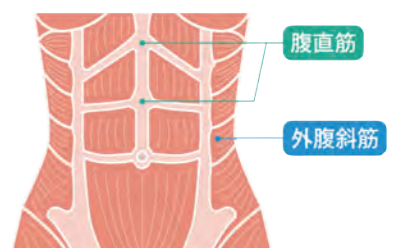
腰に、張りや違和感はありませんか?



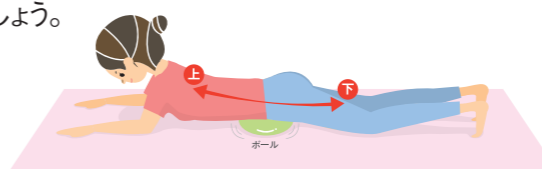
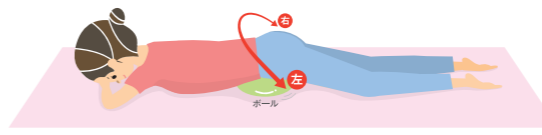
▶動画でチェック!
おなかボールコロコロ腰楽体操



- ① ボールは20センチくらいのものを使います。軽く空気を抜いたボールをお腹(恥骨とおへその間くらい)の下に置いてつぶせで寝ます。
- ② 痛くなければ胸を床に預け、力を抜いてゆっくり、右へパタン左へパタンという具合にお尻を左右に揺らします。



- ③ 次に少し上半身を起こし、縦にボールを転がします。お腹の一番表面にある腹直筋という筋肉は、胃の下から恥骨までつながっています。自分で上下に動きながら、お腹をマッサージしましょう。



※満腹の時は気持ちが悪くなるので注意して下さい。
※腰の痛みを感じる時は行わないようにしましょう。

腹筋と背筋は、裏側と表側でお互いに支えあっています。腰が痛む時、直接腰にボールを当てるより、お腹にボールを当てた方が安全です。それぞれ1分くらい運動すると効果を感じやすいでしょう。

では再度、前屈チェックをしてみましょう。
腰の張りはどうですか?
ほぐれましたか?
手と床の距離は変化しましたか?



総代会議の分散会で、夜は生協ヨーグルトと豆腐のみを食べているという方のお話を聞き、そんなに美味しいのかと注文してみました。結果、大変美味しく、以後ずっとリピしています。よい情報が得られ、参加して本当によかったです。| 岐南町 さくらさん |

