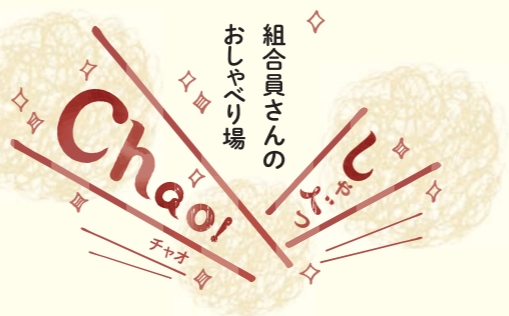




今月のテーマ **私、〇〇を卒業します・卒業したい!**

卒業シーズンの3月、
あなたは何かから卒業しますか?
または卒業したいですか?



● 夫婦喧嘩から卒業したい! 仲良く笑顔で一年過ごしたいです。イライラしがちな私と卒業!
(各務原市 みばさん)

● いつも、予定通りに進まず遅刻してしまいます。遅刻から卒業したい。(関市 ひらりんさん)

● 私、3月で同じ仕事を20年行っていたことから卒業して、フリーになります。91歳の義母の介護をしようと思っています。でも、少し心残りです。
(本巣市 おつちよこいさん)

● 育児休業から卒業します! 1年間お休みを頂き無事出産、ゆったりとした気持ちで我が子と過ごすことができました。お休みの間サポートしてくださった職場の方々への感謝の気持ちを忘れることなく4月から気持ち新たに、仕事に育児に邁進したいと思っています!
(郡上市 ゆーさん)

● 花粉症から卒業したいです。春だけでなく、秋や乾燥する冬も鼻や喉がすつきりしません。鼻水や鼻詰まりの症状は本当に不自由なものです。
(美濃加茂市 ぴよんさん)

● 夕食の後、テレビを見ながらうとうと寝ることに。ドラマの途中で必ず一度は寝てしまいます。いつも全部見られなくて残念です。
(可児市 チョコチャンさん)

● 汚い家から卒業したいです。毎日少しずつでも掃除していきたくいです。
(岐阜市 まゆりんさん)

● 私や同居の娘夫婦が働いている為に、洗濯や食器洗いを85歳のおばあちゃんに任せきりです。息を切らせながら家事をするおばあちゃんを3月には卒業させてあげたい。おばあちゃん今までありがとう。
(各務原市 田中さん)

● ヘアカラーを卒業します。いまグレイヘアが話題になってるので、以前から希望していたありのままの髪を目指します。老け込まないよう今以上にヘアケアに気を付けたいと思います。
(大垣市 なでしこさん)

● 自治会の役から卒業します。長い長い2年間で。嬉しい! 役をしなければ分からない事がたくさんありました。皆さんに感謝です。
(可児市 ゆちさん)

● 五十肩から卒業したい(笑)
(一宮市 ゆかりんさん)

● この体型から卒業したい。年に1度の職場での検診が3月。今年はデータ良くしたい!
(高山市 カマンベールさん)

● 授乳から卒業する! 息子とふたりでがんばるぞー!
(土岐市 みつちゃんさん)

● 怒りすぎ。子ども達をもう少し見守り、待ち優しく促していけたら... なかなか難しいぞー!
(岐阜市 まるれさん)



● 12月に4人目の孫が産まれたので、毎日子守で大変ですが楽しいです。
(美濃加茂市 きよちゃんさん)



● 黒柴のごまちゃん。10月に家族の仲間入り。近所の方にも可愛がってもらい幸せなワンコです。
(各務原市 くんちゃんさん)

● 娘が9ヶ月になりました! つかまり立ちして目が離せませんが幸せです!
(神戸町 うしこさん)



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

頑張らない運動術

— 腰痛の予防、改善に役立つエクササイズ —

今月のテーマ

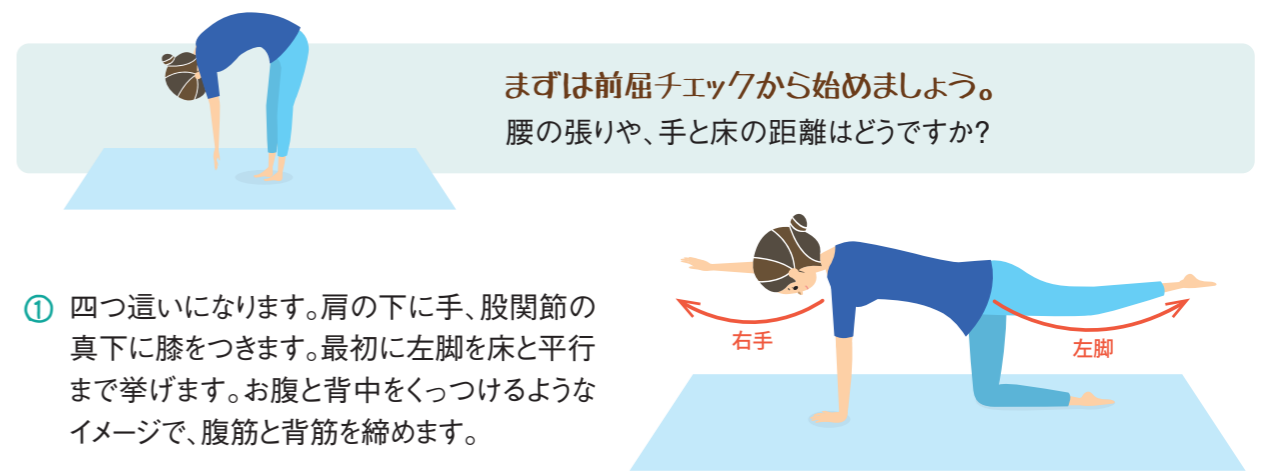
頑張らない運動術とは、その名の通り「頑張らなくても楽になる運動です。」

「運動とは身体を鍛え、苦しさを乗り越える訓練」だと思っている人には、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? 運動を始めたくありませんか?

今回は、脊柱起立筋という背骨を支える筋肉や多裂筋というインナーマッスルを鍛えながら、骨盤の左右のバランスも整えてくれる、腰痛の予防、改善に効果的な体操を紹介いたします。

片手片脚バランスとって腰楽体操



まずは前屈チェックから始めましょう。
腰の張りや、手と床の距離はどうですか?

- ① 四つ這いになります。肩の下に手、股関節の真下に膝をつきます。最初に左脚を床と平行まで挙げます。お腹と背中をくっつけるようなイメージで、腹筋と背筋を締めます。
- ② 脚の位置は変えないで、右手を床と平行まであげます。
腹筋と背筋は締めて、手と脚を遠くに引っ張り合うようなイメージです。首は床と平行に保ちます。この姿勢を5秒以上キープしましょう。
※高く上げすぎないように注意しましょう

- ③ 手と脚を降ろします。
- ④ 次に右脚、左手を床と平行にします。5秒以上キープしてから下ろします。
- ⑤ 左右10セット程度、繰り返しましょう。

たくさんフラついたり、足が平行を保てない時は、手を降ろして脚だけで行ってくださいね。無理のない回数からはじめて、少しずつ増やして行くと、お腹周りの引き締めや姿勢の改善、便秘解消にも効果的です。

再び、前屈チェックをしてみましょう。前屈しやすくなっていませんか?

▶ 動画でチェック!
片手片脚バランスとって腰楽体操

