

健康講座

教えて先生!

今月のテーマ
頑張らない運動術
— シコ踏んで膝楽体操 —

いわき ひろみ 氏
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

Health

今月の先生紹介



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、簡単に気持ちよくなって、楽になるものだったらどうでしょう？運動を始めたくありませんか？

今回は、立つまま行える簡単な体操で、膝が楽になるエクササイズを紹介します。変形性膝関節症をお持ちの方や、O脚でお悩みの方にお勧めのエクササイズです。膝痛でお悩みの方は、一度試してみてくださいね。

シコ踏んで膝楽体操

- 足を大きく開いて立ちます。
- 膝とつま先はどちらも外側をむけ、大きく膝を曲げてお尻を落とします。お腹に軽く力を入れて背筋を伸ばし、肩の力を抜きましょう。両手は軽く太ももの上にのせます。※お相撲さんの、しこ踏みのようなイメージです。
- そのまま片方の踵を持ち上げてつま先立ちになります。すぐ下ろします。
- 反対側の踵も持ち上げます。また、すぐに下ろします。
- これを左右セットで10回ほど繰り返して行います。



踵を上げたとき、その脚の股関節周りの筋肉が硬くなっているのがわかりますか？膝が治癒するわけではありませんが、毎日行う事で、股関節が強化され、膝のぐらつきが抑えられます。これが、膝の痛みの予防改善につながります。

では、その場で歩いてみてください。膝が軽くなった感じがしませんか？効果を感じた方は、股関節が弱くなっているかもしれません。ぜひ毎日続けてみてくださいね。

※エクササイズ中に膝や股関節の痛みを感じる場合は中止してください。



動画でチェック！
四股踏んでかかと上げ膝楽体操

教育費が「いつ」かかるかは、子どもが生まれると同じ時にほぼ確定しますが、「いくら」かかるかは子どもの

6月

子育て世代必見！
わが家のHAPPY家計
～ライフプラン教育資金～

社会保障制度を知って損をしない、得する働き方をしましょう。103万円と130万円の壁を知って、賢く働きましょう。

わが家のHAPPY家計
～今どきの働き方～

日程	会場
5月20日(月)	可児店
5月22日(水)	恵那店
5月29日(水)	各務原支所
5月30日(木)	岐阜南支所

時間 10:00~12:00
各日程の前日までに
お電話でお申し込みください。

5月

わが家のHAPPY家計
～今どきの働き方～

月	楽習会予定
5	わが家のHAPPY家計 ～今どきの働き方～
6	わが家のHAPPY家計 ～ライフプラン教育資金～
7	エンディングノートの書き方
8	
9	
10	①サラリーマンの妻のための 知って得する税金の話(働き方)
11	
12	保障の見直し
1	②サラリーマンの妻のための 知って得する税金の話(申告・保険)
2	
3	

こんにちはLPAの会です。LPAの会ではくらしに役立つ「楽習会」を開催しています。今回は2019年度、1年間の楽習会予定をお知らせします。

やりくりアイデア!!

ライフプランアドバイザー
LPAの井戸端会議

今回のテーマ

楽習会のおしらせ
楽しんで学ぶから楽習会

7月下旬
8月上旬

エンディングノートの書き方

進路プランによって個人差があります。進学先が国立か私立か、文系か理系か医科歯科系か、さらに自宅から通学するか下宿するかなどによっても教育費は大きく変わります。自分の家庭のライフプランを考え、将来どのくらい教育資金が必要か楽習会で学んでみませんか。

人生100歳時代と呼ばれて久しい昨今。終活というより老後はどう生きるか、改めて人生を見直してみませんか。楽習会では、いろいろな方の人生談を聞くこともできます。

各楽習会の詳しい日程や会場などは、共同購入などで配布している「週刊コープぎふ」、店舗用「カード提示チラシ」、コープぎふのホームページなどでお知らせしています。気になる楽習会があれば、チェックしてみてください。

※予定は変更になることがあります。



お問い合わせ

コープぎふLPAの会事務局
TEL058137016713
月～金曜日9時～17時(土日休み)

2018年度

第10回

理事会だより (3/13)

① 2月期決算について承認しました。

単位:百万円

2月度事業結果	2月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,264	-151	23,812	-248
総事業高	2,338	-153	24,598	-263
事業経費	528	-2	5,496	-107
経常剰余金	23	-14	258	115
当期剰余金	16	-5	180	99

組合員数 241,873名 計画比99.3% (加入716名)
出資金 42億3,417万円 一人当り出資金 17,506円

② 2019年度事業予算(案)について確認されました。

③ JAひがしみの農産物の取り扱いについて報告がありました。

コープぎふ恵那店で、JAひがしみの農産物の取り扱いを3月29日よりはじめました。地産地消の取り組みとして、地元生産者の顔が見える、鮮度の良い商品の取り扱いをおこないます。

④ 「コープぎふおとなの健康大学」2018年度のまとめと、2019年度の進め方について報告がありました。

「コープぎふおとなの健康大学」は主に中高年の方を対象に、運動、食生活の面での健康づくりを応援する取り組みです。

2018年度は5会場で開催し、446名の方の参加がありました。2019年度は100人規模のセミナーを年4回、運動セミナー、料理教室の小規模セミナーを開催します。

