

健康講座

教えて先生!

今月のテーマ

頑張らない運動術 — 脇しめて、腕ブラブラ肩楽体操 —

頑張りない運動術とは、その名の通り、頑張り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?

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る原因の一つだと言われています。

今回は、立っても座っても簡単に行える、肩のほぐし体操をご紹介します。

小さく腕を横に振るだけで、肩の違和感や痛みの予防改善に役立つエクササイズです。是非試してみてくださいね。



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

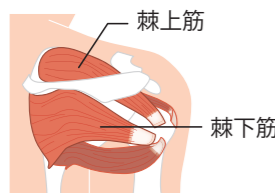
脇しめて、腕ブラブラ肩楽体操

運動前のチェック

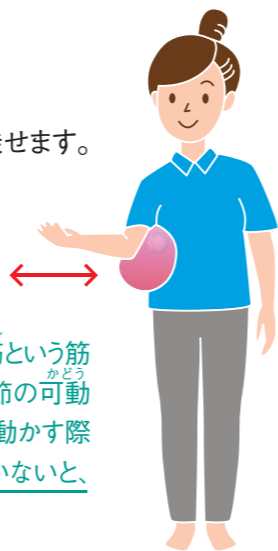


まずはバンザイチェックから始めましょう。肩はどんな感じですか? 左右差や違和感はありませんか?

- 20センチくらいの空気の調整ができる、柔らかいボールを使います。ボールの空気を半分くらい抜きましょう。
- 身体の中心より少し右側のお腹にボールを置きます。その上に右ひじを乗せます。
- ひじを90度から少し下に下ろす程度曲げた状態で手の平を上に向け、腕全体の力を抜いて肘から下を軽く左右に振ります。20秒程度続けてみましょう。



小さく揺らす事で肩の深層部にある、棘上筋や棘下筋という筋肉をほぐします。これらの筋肉が硬くなることで、肩関節の可動域(関節を動かすことができる角度)が制限され、腕を動かす際に痛みが起きる原因にもなります。肩の力が抜けていないと、上手くほぐれないので注意しましょう。



運動後のチェック

ではもう一度、バンザイチェックをしてみましょう。最初と比べてどうですか? 肩の動きは楽になりましたか? 反対側も同じように行いましょう。



動画でチェック! 脇しめて、腕ブラブラ肩楽体操

お問い合わせ・お申し込み
コープぎふ LPA の会事務局
TEL 058-370-6713
月～金曜日 9時～17時 (土日休み)

2019年度 第2回 理事会だより (7/10)

① 6月期決算について承認しました。

6月度事業結果	6月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,276	-49	6,278	-138
総事業高	2,353	-49	6,488	-140
事業経費	501	-23	1,478	-28
経常剰余金	90	20	85	18
当期剰余金	62	14	59	13

組合員数 243,046名 計画比99.9% (加入950名)
出資金 42億1,382万円 一人当り出資金 17,338円

② 6月10日に開催した第21回通常総代会のまとめについて協議し確認しました。

また、次期(21期)総代選出に向けて、総代選挙管理委員の選出、総代選挙管理委員会を開催する事が確認されました。

③ 緊急時にショートメール配信するための携帯電話番号の登録について報告がありました。

昨年度、コープぎふエリア内では台風被害による配送中断や翌日配送、洪水による被害が発生し配送が困難な状況が起きました。自然災害等により、配送が停止したり大幅に遅延する場合など、大規模な障害の発生時に配送情報を組合員さんの携帯電話やスマートフォンに、ショートメールサービスでお知らせするサービスを開始します。

緊急時とは

- 自然災害等により配送の大幅に遅延、停止等が発生する時
- 健康被害を伴う緊急性の高い商品トラブル時

6月4週の配達時に「緊急時ショートメッセージ斉発信サービス、開始!」のチラシを配付して、緊急時の連絡用に携帯電話番号登録のご協力を呼びかけました。ご利用の事業所で、お電話でもご登録いただけます。ホームページ等でも案内しています。



登録はこちら



このところ同じエリアに大型スーパーが次々とできましたが、夫婦2人では生協で充分です。| 八百津町 ナナさん |



「よつ葉のバターミルクパンケーキミックス」は、本当においしいです。長女が住んでいる札幌のスーパーで買って食べたことがあります。最近、お店に置いてなくて手に入らなくなりました。もう一度食べたいなあ。| 岐阜市 ひとみちゃんさん |



今回のテーマ

くらしの見直し講演会
のご案内

消費増税に負けない!
家族を守る お金の管理術

無料

消費増税10%、上がり続ける社会保険料で暮らしはどうなる? でも大丈夫! シンプルで辛くない家計管理で、家族の安心を手に入れましょう。

場所 (岐阜市藪田南5丁目14番地53号)
OKBふれあい会館
14F
展望レセプションルーム
託児 あり(有料)
お一人様500円
先着5名ほど
(事前にお申し込みください)



「オリジナル貯まるシート」または「書いてチェック! 家計健康診断書」のいずれかを参加者全員にプレゼント

※ 左記お電話番号に申し込みをお願いいたします。
※ お申し込みの際に参加氏名・連絡先お電話番号・参加人数等お聞きいたします。
※ お寄せいただいた個人情報講演会の連絡の他にコプギふのご案内等に利用させていただきます場合がございます。ご了承ください。



講師 波多間純子氏

はだま じゅんこ
CFP®. キャリア
コンサルタント。
(株) bioom 代表。
家計相談歴29年。

日時 2019年9月20日(金)
13時～15時(受付開始12時30分)

定員 70名(申し込み先着順)

持ち物 筆記用具・電卓