

健康講座

教えて先生!

今月のテーマ

頑張らない運動術 — 膝を安定させるセッティング運動 —

いわき ひろみ
岩木 博美 氏



株式会社サンライトミー
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、膝の痛みの予防改善に役立つ、膝を安定させるセッティング運動を紹介いたします。この体操を行うと、膝が安定して歩行しやすくなります。変形性膝関節症をお持ちの方や、O脚でお悩みの方にもおすすめのエクササイズです。ぜひ試してみてくださいね。1月号で紹介した、ボールトントン膝楽体操と続けて行うと、より効果的です。



ボールを踏んで セッティング運動

ボールトントン膝楽体操の続きで、そのまま行います。

- つま先を起し、膝を伸ばしながら、ゆっくりボールを押します。
- 坐骨からかかとを前方に押し出すようなイメージで、膝を伸ばしましょう。頭は上方に引き上げます。背中が丸くならないよう背筋を伸ばしてください。この姿勢を10秒キープしてください。10セット程繰り返してみましょう。



ボールトントン膝楽体操

- 長坐位になり、膝とつま先の向きを天井向けます。
- 片方の膝の下に、空気を少し抜いたボールを挟みます。
- かかとをついたまま、しばらく上下に小さく揺らしてみてください。両膝それぞれ30秒程度続けましょう。



運動後のチェック

さあ立ち上がって片足立ちになってみましょう。まだエクササイズを行っていない方の膝に比べて、安定しているのを感じませんか？チェックが終わったら、同じように反対の膝も行ってください。

腿の裏が硬くなると、硬くなった筋肉に引っ張られ膝が伸ばし辛くなり、痛みを引き起こすことがあります。下肢裏側のストレッチ感も感じてみましょう。内側広筋という太ももの内側の筋肉を鍛え、膝を安定させます。



わたしのひとこと

おから100gに牛乳100cc、片栗粉大さじ5~6を混ぜたものを丸くして焼き、酒、しょうゆ各大さじ2、砂糖大さじ4を混ぜたものを絡めます。もちもちして、おいしいですよ。| 高山市 Keityさん |

やりくりアイデア!!

LPAの井戸端会議

ライフアドバイザー

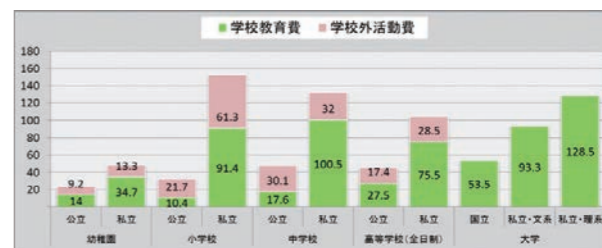
「平成28年度 子供の学習費調査結果」
文部科学省

下の図は、1人の子どもが幼稚園から大学までに1年間にかかる教育費、及び学校課外活動費の目安です。子どもがどんな進路を選ぶかで大きく変わってきます。たとえば高校までずっと公立学校に通えば、学校教育費そのものは、そんなにかかりません。

子どもの可能性に期待して、色々なことにチャレンジさせたいという親心はよく理解できますが、学校外活動費(塾、習い事代)は、程ほどにすることが大切です。高校までの教育費は、家計費の中に収まる範囲でやりくりすることを心がけましょう。

公立か私立かで大きな違いが

教育費が一番かかるのは大学時代です。では、子どもが大学まで進学するとして、教育費を貯めるにはどうすればよいでしょうか？例えば、具体的な金額を意識するだけでも効果があります。漠然と「たくさんお金がかかるのだな」と考えるより、「数年後に、この金額が必要になる!」と意識すれば、使命感もわいてくるというもの。家計費の何割にあたるかを計算すると、より実感できるでしょう。



(子ども一人年額/万円)

※私立大学は文部科学省「私立大学等の平成29年入学者に係る学生給付金等調査結果」より入学金を差し引いた金額。国立大学は平成31年度(標準額)

国立大学の1年間の授業料は約53万円、私立はその1.7~2.4倍です。他に入学金や教科書代が必要。自宅外だと生活費も...1年間の家計費の何割になるかを試算してみましょう。

今月のテーマ

教育費「金額」を意識してみる



お問い合わせ
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8回 理事会だより (1/10)

① 12月期決算について承認しました。

12月度事業結果	12月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,427	-515	18,994	-527
総事業高	2,502	109	19,649	-534
事業経費	487	-9	4,499	-115
経常剰余金	93	11	154	20
当期剰余金	65	8	108	15

組合員数 244,956名 計画比 99.5% (加入 712名)
出資金 42億4,163万円 一人当り出資金 17,316円

② (株)AOKI(スーツ)との提携について報告がありました。

株式会社AOKIとの提携が2月より始まり、幅広い要望にお応えできるようになりました。商品購入の際に、組合員特典でご利用いただけます。

③ 土岐市との「災害時における生活物資供給に関する協定」締結の件について報告がありました。

1月29日に、土岐市と「災害時における生活物資供給に関する協定」を締結する事が確認されました。コープぎふでは土岐市を含め、20の市町村と「災害時における生活物資供給に関する協定」を締結しています。

民法改正に伴い、2月15日よりコープぎふ共同購入約款・夕食宅配事業約款を施行いたしました。内容について詳しくはコープぎふホームページをご覧ください。



コープぎふ
共同購入約款



夕食宅配
事業約款

昨年4月から、子どもたちが進学で家を離れました。子どもは各々、順応して生活していますが、今まで子ども中心に生活していた母(私)は、まだまだ新しい生き甲斐を模索中です。| 東白川村 ヤスエさん |

わたしのひとこと

