

今月のテーマ

## 頑張らない運動術

一つま先スリスリ脚ラク体操

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

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か？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、椅子に座ったまま簡単に行える股関節のほぐし体操を紹介します。長時間のデスクワークで股関節が硬くなっている方にも、オスメのエクササイズです。



### 運動前のチェック

座ったまま片足を胸に抱えてみましょう。どんな感じですか？左右差や違和感はありませんか？



## つま先スリスリ脚ラク体操



- ① 肘掛のない椅子に横向きに腰かけて下さい。
- ② 半分のお尻を椅子から前に出して、前の足を後ろに引きます。
- ③ 背筋を伸ばして、足の甲を床につけて下さい。椅子に背もたれがあれば、手で持って行くと安定します。
- ④ その脚を小さくスリスリと前後に動かします。
- ⑤ ゆっくり30秒程度続けてみましょう。

※小さく動かすのがポイントです。痛みのない範囲で行いましょう。靴下を履くと滑りが良くなります。

### 運動後のチェック

片方が終わったら正面を向いて、もう一度チェックして下さい。膝を胸に寄せてみて最初と比べてどうですか？股関節の動きはスムーズになりましたか？

まだ余裕があるようならば、最後にスリスリした足の甲を同側の手で持って、膝を後ろに引いてみましょう。さらに、少しだけお尻の穴を座面に押しつけるようにすると、太腿の前だけでなく、股関節の付け根についている筋肉もストレッチされ、姿勢改善に効果的です。反対側も同じように行いましょう。股関節の詰まり感が改善され、よりスムーズな歩行も期待できるエクササイズです。是非チャレンジしてみてください。

※腰が反りすぎない様、お腹に力を入れて行いましょう。膝が痛い人は、足の甲を床についたまま脚全体を後ろに引いて下さい。

### 運動後のチェック

両足とも行ったら、立ち上がってみて下さい。股関節が伸びて、いつもより姿勢がよくなった感じがしませんか？



なお、事前に協会けんぽや健康保険組合などに申請すれば、医療機関窓口で右記の自己負担限度額を支払うだけで済ませることもできます。この制度を知っていれば、思いがけない入院の際も少し安心できますね。ただし、食事代や差額ベッド代などは医療費に含まれず、全額自己負担となりますのでご注意ください！

### 事前申請でさらに安心

「高額療養費制度」です。高額療養費制度を適用すると、区分が年収約370万円〜約770万円(標準報酬月額28万円以上〜53万円未満)で、1ヶ月(1日〜末日)に支払う医療費の自己負担額が80,100円を超えた場合、80,100円+(総医療費-267,000円)×1%を超えた額が後日(2〜3ヶ月後)払い戻されます。

### 知っていますか? 「高額療養費制度」

社会保険では、かかった医療費の7割が国民健康保険・健康保険から給付されます(小学校就学以上〜69歳以下)。つまり、自己負担する医療費は、実際にかかった医療費の3割です。とはいえ、入院が中長期にわたると、自己負担額は大きくなります。そこで覚えておきたいのが

やりくりアイデア!!

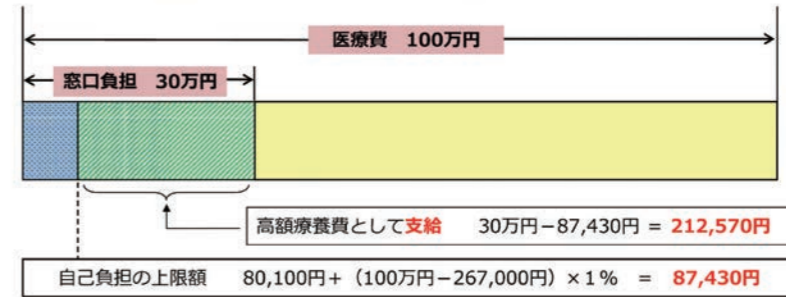
# LPA ライフプランアドバイザーの井戸端会議

今回のテーマ

## 高額療養費制度



＜例＞70歳以上・年収約370万円〜770万円の場合(3割負担) 100万円の医療費で、窓口の負担(3割)が30万円かかる場合



212,570円を高額療養費として支給し、**実際の自己負担額は87,430円**となります。

### お問い合わせ

コピーぎふ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12回

## 理事会だより (5/13)

### ① 4月期決算について承認しました。

単位:百万円

4月度事業結果	4月実績	予算差
商品の供給高	2,331	338
総事業高	2,391	335
事業経費	487	-2
経常剰余金	70	80
当期剰余金	49	57

組合員数 244,835名 計画比 99.9% (加入 1,336名)  
出資金 42億1,725万円 一人当り出資金 17,225円

### ② 「特定原材料に準ずるもの」の情報公開について

アレルギー情報として、これまでホームページの商品情報検索、e-フレンズでは「特定原材料(7品目)」のみを表示していましたが、6月16日より「特定原材料に準ずるもの(20品目)」も表示されるようになりました。e-フレンズ画面でのお知らせ、アレルギー登録をされている組合員へのDM、ホームページや週刊コープぎふ等でもご案内を行います。詳細は13ページをご覧ください。

### ③ 家庭でできる平和活動の取り組み企画の提案

新型コロナウイルス感染症の影響で活動自粛が続いています。家庭で参加できる平和活動として「折り鶴お手伝い企画」「平和の絵募集」の取り組みを行います。「折り鶴お手伝い企画」は希望者に鶴を折っていただき、集まった鶴をヒロシマ・ナガサキに届けます。「平和の絵募集」は幼児から中学生を対象に、平和をテーマにした絵画を「ホームページ・週刊コープぎふ」で募集します。作品は店舗等で展示公開します。

### ④ 「(山崎製パン)ランチパック」生協仕様の取り扱いについて

「ランチパック」は、東海コープ食品添加物基準の不含有添加物「臭素酸カリウム」を使用した商品の発売に伴い、NB商品の取扱いを中止しました。4月1日以降は、臭素酸カリウムを使用しない、生協仕様のランチパックに変更して販売します。

※臭素酸カリウム:パンの生地をやわらかくする事を目的とする添加物



わたしのひとこと

紅茶にジャムを入れて飲みます。さらにブランデーを少し加えるのも美味しいです。一番気に入っているのは、シナモンアップルジャム。オレンジやレモンのマーマレードも美味しいです！ぜひ試してみてください。| 恵那市 ビデちゃんさん |

わたしのひとこと



やっと、子どもたちが少しずつ学校に行けるようになり、仕事も本格的になってきました。家にいると毎日イライラして、子どもに嫌なことを言ってしまう。日常に戻ったら、もう少し優しくなれるだろうか？ | 関市 なおもんちゃん |