

今月のテーマ

頑張らない運動術

— ボールをバウンド&プッシュで脚楽体操 —

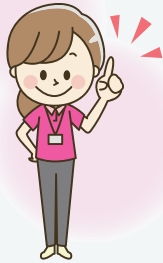


いわき ひろみ 氏
岩木 博美 氏



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、運動が簡単で気持ちよくて、楽になるものだったらどうでしょうか？運動を始めたくなりませんか？

今回は座ったまま簡単にこなえる股関節のほぐし体操、さらに股関節を安定させる体操を紹介しします。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、逆に股関節が不安定で転倒が心配な方にもおすすめのエクササイズです。安定した歩行にも効果的です。

ボールバウンド体操

- ① 肘掛けのない椅子に、背筋を伸ばして浅めに腰掛けます。
- ② 両足を肩幅ぐらいに開き、少し空気の抜けたボールに足を乗せます。膝の真下にかかってくるよう、脚の位置をセットしましょう。
- ③ 背筋を伸ばし、足の裏でボールを踏んだまま、小さく上下に弾ませるように股関節を揺らします。
- ④ 30秒程度続けてみましょう。
※呼吸を止めないように。小さく動かすのがポイントです。



運動後のチェック

股関節を曲げて、膝を胸に寄せて確認してみましょう。体操を行った脚とまだ行っていない脚と比べてどうですか？揺らした方の股関節の動きはスムーズになりましたか。確認ができれば、反対の脚も行なってみましょう。さらに、続けて股関節を安定化するエクササイズを行います。

ボールプッシュ体操

- ① 椅子に座ったまま両足を肩幅ぐらいに開き、少し空気の抜けたボールに片足を乗せます。この時、膝の真下にかかってくるよう、脚の位置をセットしましょう。
- ② 下腹部を軽く引き上げ、背筋を伸ばします。
- ③ 足の裏全体で、上体をやや前に倒しながらボールを押さえます。
- ④ 息を吐きながら、5秒程度キープしましょう。
- ⑤ これを、5回程度繰り返します。



運動後のチェック

片足だけ体操を行なった後、椅子から立ち上がって片足立ちバランスチェックしてみましょう。体操をした脚と、まだ行っていない脚に違いはありますか。体操を行った脚が、安定しているのを感じられましたか。確認ができれば、反対の脚も行なってみましょう。

では自分の財産(家・家具・家電等)を守るためには、どうすれば良いのでしょうか？今から家を建てようとするのなら、ハザードマップを参考に土地を購入する、地盤調査をする、災害に強い家を建てるなどの対策ができます。しかし、今ある家を災害から守るためには、窓ガラスに破損防止のシートを張る、土のう袋の準備をするなどしなくては、根本的な対策は難しいものです。そこで、被災した場合、生活を再建させるために役に立つのが保険です。ほとんど

災害から財産を守るためには？

近年、豪雨・竜巻・突風・巨大化した台風が日本列島に大きな被害を与えていますね。専門家は、地球温暖化により海水温が上昇し、日本のどこでも大きな災害が発生する可能性があると言っています。今年、岐阜県でも豪雨により大きな被害を受けました。

私たちは命を守るため、避難所への移動、家の安全な場所、防災用品の備蓄など日常的に家族で話し合っておく必要があります。

どこでも起きる自然災害

の家は、火災保険に加入していると思います。加入している火災保険に、自然災害の特約は付いてありますか？わからない時は、保険会社に問い合わせしてみてください。床下浸水、床上浸水、家屋の崩壊、屋根の破損など、いくら保険金が支払われるか具体的に聞いておきましょう。火災のみの保険なら、自然災害の特約を検討してみてください。家だけではなく、家電などの家財にも保険が掛けられます。保険の内容も、常に家族で共有してください。

不幸にも被災したときは、浸水した高さなど具体的な被害の状況を写真に記録しておくことと保険金の請求がスムーズに進みます。また大きな災害ではなくても、積雪による雨どいの破損なども、自然災害特約の対象になるケースが多くあります。

次回は地震保険についてお話します。

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)

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

自然災害に備える part 1



LPA 小山 明子

2020年度 第4回

理事会だより (9/9)

① 8月期決算について承認しました。

単位:百万円

8月度事業結果	8月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,497	412	12,167	1,735
総事業高	2,574	413	12,528	1,733
事業経費	535	-13	2,480	-66
経常剰余金	71	108	515	485
当期剰余金	49	80	360	337

組合員数 247,611名 計画比 99.6% (加入 737名)
出資金 42億6,121万円 一人当り出資金 17,209円

② 「令和2年7月豪雨災害支援募金」の送金について

令和2年7月に発生した豪雨災害への呼びかけを、店舗では7月13日～8月16日、宅配では8月1週、2週の2週間のOCR募金で行い、組合員の皆様から3,403,871円が寄せられました。総額に加えてコープぎふ災害支援積立金より100万円を拠出し、岐阜県災害対策本部を通して岐阜県に2,191,883円、日本生協連に被災者の義援金、一部を災害地域の支援金として2,211,988円送金します。

③ 「コープぎふおとなの健康大学」セミナー2020年度計画変更について

新型コロナウイルス感染症の影響により人が多く集まるセミナーが中止となったため、「自宅で行える健康づくりの応援」に変更する報告がありました。

【応援内容】

- ① 「コープぎふおとなの健康大学」動画セミナー(1テーマ3~5分)
ホームページ内、「おとなの健康大学」のページで、生活習慣、食生活、運動の3つのカテゴリーで、専門家の先生のアドバイスを動画配信します。
 - 「みんなの認知症予防」
…おくらメモリークリニック/奥村歩氏
 - 「健康で愉しく過ごそう!食選術」
…敷島産業株式会社/馬場美穂氏
 - 「暮らしに役立つ頑張らない運動術」
…株式会社サンライトミー/岩木博美氏
(配信期間:11月3日～2月8日まで 毎週火曜日更新 全15回)
- ② FMぎふ「おとなの健康大学ラジオ」放送
動画の音声内容を編集して、毎週日曜日8:55～9:00に放送します。(放送期間:11月1日～2月28日 全18回)
- ③ 冊子の配布
ホームページや週刊コープぎふで希望者を募り、冊子をプレゼントします。



八百津で行なわれているバンジージャンプを観に行きました。ジャンプの代金にもびっくりですが、橋の高さ、飛ぶ方の度胸には特にびっくりさせられました。| 多治見市 ゆかちゃんさん |

久しぶりに家を出て散歩した。前に来た時は青い空の下、田畑が広がっていた。今は田畑は狭くなり、新しいモダンな家があちこちに並んで建っているのを見て、夢の中かと思った。| 山口市 高橋さん |

