

今月のテーマ

頑張らない運動術 —座ったまま簡単スクワット—



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？運動を始めたくありませんか？

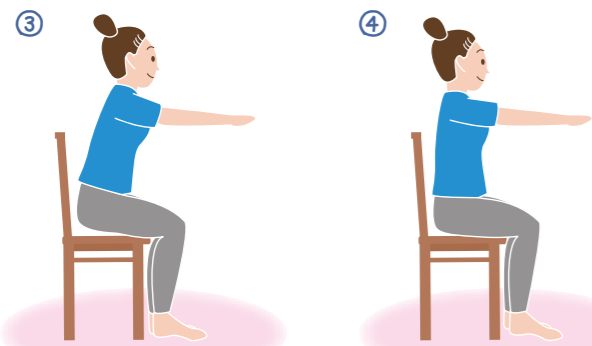
今回は、膝の痛みのある方も安全に行える簡単なスクワットを紹介したいと思います。スクワットが下肢の筋肉強化に効果的な事は、みなさんご存知でしょう。しかし一般的なスクワットは、膝の曲げ伸ばしを何度も繰り返すので、膝への負担がとても大きくなります。そこで膝の曲げ伸ばしをしない、安全で効果的に行えるスクワットを紹介いたします。



座ったまま簡単スクワット

- ① 椅子に座って背筋を伸ばして座ります。両足を少しだけ手前に引きます。
- ② 両手を胸の前に伸ばして、お尻をほんの少しだけ持ち上げましょう。
- ③ そのまま10秒キープして下さい。この時、肩の力を抜き、背筋を伸ばして前を見ましょう。
- ④ ゆっくりと椅子に座ります。

①から④を10セット程度、繰り返しましょう。



運動後のチェック

終わった後、少し脚を高くあげて歩いてみて下さい。いつもより少し軽く膝が上がりませんか？

※ご自身の体力に合わせて回数は調整して下さい。痛みを感じる場合は中止して下さい。

このエクササイズは膝の曲げ伸ばしを行わないため、膝への負担がとても軽く済みます。毎日、行うことで、下半身の筋肉強化につながります。自分の体力に合わせて回数を調節し、少しずつ増やしていきましょう。「いつまでも自分の脚で歩きたい!」そんな願いを叶えてくれるエクササイズです。ぜひ、継続してみてくださいね。

4月号からの健康講座は、隔月で「おとなの健康大学」の講師(岩木博美先生、奥村歩先生、馬場美穂先生)によるコラムを掲載いたします。お楽しみに!

テレビ出演や執筆活動で活躍されている井戸美枝先生のコラムを、3回に分けて紹介させていただきます。

■いっしょになっても変わらぬ「お金の付き合い方」

今はインターネットをはじめ、情報通信分野の急速な進展と同時にクレジットカード、デビットカード、ETCカード等々が登場し、ますます現金が見えなくなっています。

私は、人生でお金に困らないための3つの原則を唱えています。いってシンプルなものですが。

- ① 収入の範囲内で生活する(支出は収入の範囲内)
- ② 原則、借金はしない
- ③ 上記二つの原則を生守る

人生において、お金が負の影響を及ぼす原因の一つは借金によるものです。借金による経済的な負担とともに、より問題なのは精神的な負担が大きいということです。避けることができるなら借金はしないほうがよく、するとしても熟考し、確実に返済できる具体的な計画を持つ



井戸 美枝 氏
CFP®・社会保険労務士

てからすべきです。では、現金が見えなくなってきたりしている現在、どのような対応が考えられるでしょうか。現金だけの時代よりも、対応するには良い状況であり、この状況を有効に活用すべきだとも思っています。

具体的には、金融機関に家計決済用と資産用の2つの口座を持つことです。家計決済用口座にはできる限り、収入と支出を記帳して記録を残します。これは簡易家計簿になってくれます。支出についても、クレジットカードなどを通じて記録に残していきます。現金支出にならざるを得ないものも出金の記録を残し、通帳の欄外に内容を簡単に記入しておきます。そして、大切なのは、毎日、通帳やスマホ家計簿などで、残高をみるということです。収入の範囲内に支出を抑えられているか確認しましょう。支出が収入を上回ることがない限り、必ずお金は残ります。

このようなことは、かつての現金だけの世界では難しいものでした。現在はアプリなどで、簡単に収支が確認がしやすいですね。見るだけでも、お金の使い方は変わってくることもあります。ぜひ実践してみてください。

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

100歳までお金に
苦勞しない
定年夫婦になる

Part3

家計の基本

2021年度 第8回

理事会だより (1月18日開催)

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	2,453	230	21,774	2,818
総事業高	2,529	232	22,444	2,825
事業経費	495	3	4,480	-103
経常剰余金	88	35	849	765
当期剰余金	62	19	594	531

組合員数 249,828名 計画比 99.0% (加入 574名)
出資金 43億6,958万円 一人当り出資金 17,490円

② 「FC岐阜」とのスポンサー契約について報告がありました。

地域とのつながりづくりの一環として地元スポーツ団体の支援を行います。

- ・「FC岐阜」を応援することにより、サッカーを通じた地域の活性化に貢献します。
- ・サッカー教室の開催など、組合員やご家族にも楽しんでいただけます。(組合員参加)

・「FC岐阜」のスポンサー企業となることで、地域の方にコープぎふを知っていただく機会とします。



③ 4市5町との「災害時における生活物資供給に関する協定書」締結の件について報告がありました。

郡上市、美濃加茂市、瑞浪市、養老町、池田町、神戸町、輪之内町、美濃市、北方町と「災害時における応急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、31の市町村と締結することになります。

④ 1市3町との「地域見守り活動に関する協定書」締結の件について報告がありました。

美濃市、池田町、神戸町、北方町と「地域見守り活動に関する協定」を締結する事が確認されました。コープぎふでは、35の市町村・1団体と締結することになり、通報窓口と連携して地域の見守りを行います。

⑤ 生産者・メーカーの皆さんへの理事会からの感謝状贈呈について報告がありました。

2020年度の商品活動において組合員の声に応えていただいた9社の生産者・メーカーに感謝状を贈呈します。

