

教えて先生！ 健康講座

頑張らない運動術 — 機能改善体操 —



岩木 博美
いわき ひろみ
健康運動指導士
機能改善指導員
正看護師
ヨガフィットネス
インストラクター
いきいきのびのび
健康づくり協会 講師

腰痛予防、姿勢改善に 役立つ機能改善体操

今月は椅子に座ったままできる、体幹部のほぐし体操をご紹介します。骨盤の周囲から背中全体にかけてのしなやかさを取り戻し、より動きやすい身体づくりを目指します。

長時間、同じ姿勢でいると、特に座位は腰にかかる負担がとても大きくなります。いつでも手軽に行える運動ですので、オフィスやご自宅で試してみてください。まずは前屈チェックからはじめましょう。

前屈チェック

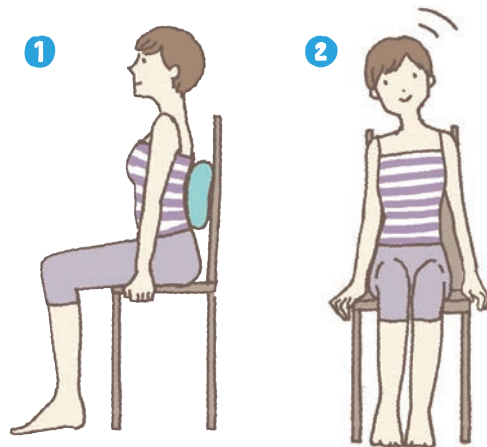
腰に、はりや違和感はありませんか？



背中でボール転がし

- 1 ゆっくりと楽な姿勢で椅子に座り、足幅を軽く開きます。このとき床に足がつくようにして、背もたれにボールを置きます。
- 2 全身の力を抜き、背中を左右に小さく揺らします。ゆっくり小さく動かしながら、徐々に動きを大きくしていきます。

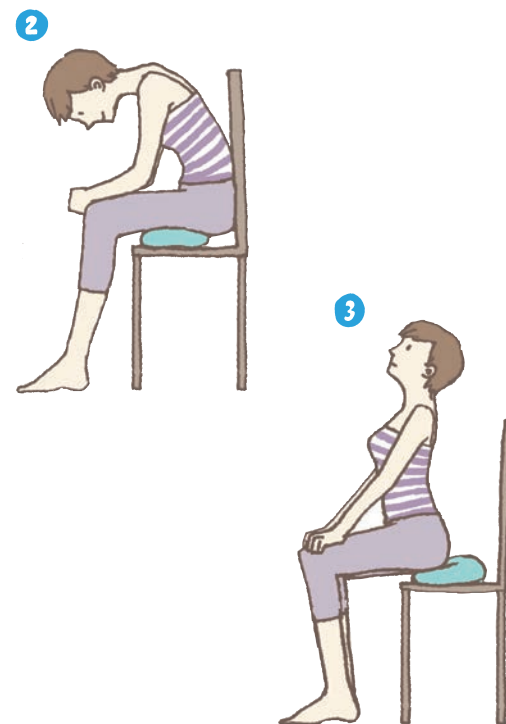
※腰や肩に力が入らないように注意しましょう。



お尻でボール転がし

- 1 椅子に座ったまま、両脚を腰幅ぐらいに開き、かなり空気の抜けたボールをお尻の下に置きます。
- 2 ボールの後ろ側を踏んでつぶし、背中を丸くします。このとき、お腹の力を抜いて、おへそをのぞき込むようにします。
- 3 次にボールの前側を踏み、上体をやや前に倒しお尻を後ろへ突き出すようにします。このとき軽く胸を開き、視線を上に向けていきましょう。
- 4 ②と③を交互にゆっくり数回繰り返します。

※ボールの空気量は個人に合わせて調整します。



運動が終わったら、再度、前屈チェックをします。
腰のはりはどうですか？運動前よりほぐれましたか？

組合員さんのおしゃべり広場

しゃべり
Chao!



今月のテーマ

お正月の
過ごし方
毎年恒例の
お正月の過ごし方を、
教えてください。



正月は、とにかくくまったりする。どこまでだらけられるかへの挑戦です。

(恵那市さとちゃんさん)

年越しは主人の実家へ行くので、正月は私の実家で過ごします。兄や弟の家族も来て総勢18人となりおおいにぎわい。1年の無事感謝する時です。

(中津川市Pちゃんさん)

実家に帰ります。父が1人で暮らしています。車だと7〜8時間かかりますが、いくつになっても故郷に帰ると心がのびのびしてくる感じがします。

(揖斐川町柿も好きさん)

ずっと毎年、仕事です。

(高山市毎タルトさん)

3人の子ども達もそれぞれ家庭を持ち、孫も5人になりました。家でお正月は大変なので毎年外で食事をする事になります。家では残念に思います。

(可児市藤松さん)

温泉へ行きゆったり過ごします。家事はおやすみ…

(恵那市おちゃんさん)

1日は家でひたすらグータラします。2日からは実家のある三重県へ。雪の多い郡上から、南下して「土がみえる！」と感動笑

(郡上市ヒロままさん)

初売りのために家族で近くのショッピングモールへ行きます。めぼしをつけておいたお店だけを回って、あとは自宅で購入したものをはりあげて楽しみます。

(岐阜市かにゃさん)

食べる、寝る、太る…今年のお正月こそ何か違うことがした

(中津川市長谷川さん)

い！みんな何してるのかな？

(中津川市いもちゃんさん)

旦那さんの実家におじゃましておなかいっぱい食べ毎年太って帰宅します。すき焼き、お寿司、ケーキなど次から次へと食べ放題に行ったよう。毎年、本当に感謝です。

(大垣市早起きできないさん)

元旦、家族揃って岐阜市の稲葉神社へ初詣です。健康で元気に過ごせますようにと参拝して近くの喫茶店で暖かいコーヒーを飲んで帰るのが恒例となっています。

(岐阜市みずたまさん)

朝一番の大事なことは神様、仏様のお参りです。その後お神酒と清めの塩を持って、敷地の四隅と門口、井戸を回ります。その後、お雑煮とおせちの朝ごはんが始まります。

(揖斐川町ゆうさん)

家族みんなで富士山の頭に見える初日の出を見ます。…と言っても毎年テレビからです。が、感動しています。

(中津川市長谷川さん)

お正月ならではの豪華食材を食べながら体重と戦っています。

近くの神社へ初詣には必ず行きます。寝正月もいますよ。

(多治見市PARAさん)

元旦に主人の実家に行く。仏壇の前で、皆でお経を読み上げます。経本が何冊か用意してあって全部読むのは大変なので「はい〇ページから」とお義父さんの指令？のもと、読経します。結婚して初めてのお正月はとても驚きました。

(神戸町リボンちゃんさん)

毎年、一月二日は父が自然薯をすつところのごはんを食べます。その日の朝は母は台所には立ちません。今は父が亡くなり、女系の我が家は母以外の娘たちで悪戦苦闘しています。

(瑞浪市まるんままさん)

我が家では3家族くらい集まって、みんなで新年ビンゴ大会をしています。景品はそれぞれ持ち寄り、大当たりからはずれ？まで色々ですが、新年からみんなでワイワイと楽しいです。このビンゴ大会を毎年できることに幸せを感じます。

(高山市ペコちゃんママさん)

わたしの
ひとこと



お正月は、とにかく箱根駅伝。これがなかったらさびしいだろうな…と思う。
| 瑞浪市ためちゃん |

おすすめの本をお探ならぜひ本屋へ足を運んでみてください。自分と年齢や趣味が合いそうな店員さんに尋ねるのも、世界が広がって面白いですよ。図書館でもOK。垂井町がおススメです。 | 大垣市ひろみさん |

わたしの
ひとこと

