

健康講座

教えて先生!

今月の
テーマ

頑張らない運動術

— ボールを掴んで肩楽体操 —

いわき ひろみ
岩木 博美 氏



株式会社サンライト
フィットネス代表取締役
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？

今回は手の平をほぐすだけで行える、簡単な肩のほぐし体操を紹介致します。肩こりの予防改善にも役立つエクササイズです。

身体は筋膜という薄い膜に包まれています。その筋膜は、筋肉や骨などを包み、繋いでいます。この筋膜があることにより、筋肉が運動して動くことができます。しかし、繋がっていることで手や指の使い過ぎなどの影響が、肩や首などにも影響し、肩こりとなって現れることがあります。

ボールを使って手の平全体から指先までほぐしてみよう。

ボールを掴んで肩楽体操

運動前のチェック



まずはバンザイチェックから始めましょう。
肩はどんな感じですか？左右差や違和感はありませんか？

- ① 片手で空気の抜けたボールを掴みます。
- ② 先ずは手の平全体で、硬い粘土をこねるようにしっかり握ったり緩めたりを繰り返します。
- ③ 次に指全体も使って、ボールを握ったり緩めたりします。
- ④ 最後に指先も使ってボールを掴んだり緩めたりを繰り返してみましょう。
呼吸は必ず続けながら、それぞれ30秒程度丁寧に行ってください。



運動後のチェック

バンザイチェックをしてみるとどうですか？
最初と比べてどうですか？肩の動きは楽になりましたか？

「ボールを力を入れて握るのが難しい」という声も聞こえてきます。特に高齢になると握力も落ちてきます。そんな時は逆に手の平をしっかりと開いてみましょう。
皆さんの手の平は、ちゃんと開きますか？スマホやマウスの形に固まっていますか？手の平が開かなくなるから、握れなくなるとも言われています。手の平と指のストレッチもしてみましょう。

- ① 片腕を胸の前に伸ばし、手の平を上に向けます。
- ② 反対の手で、親指から順番に下へ反らせてストレッチします。
1本につき20秒行いましょう。
- ③ 最後に(人差し指から小指までの)4本の指を同時に反らせます。
手の平だけでなく、腕の内側全体がストレッチされます。

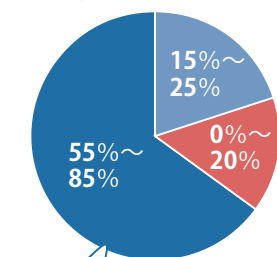


運動後のチェック

まだエクササイズをしていない、反対の手の平と比べてみてください。
握りやすくなっていますか？またバンザイチェックをしてみてください。
肩はどうですか？軽くなりましたか？反対側の手も同じように行いましょう。

家計を割合で考える
年間家計費の配分の目安

- 税金・社会保障費
- 貯蓄
- 生活費



- 教育費の上限目安 20%
- 住宅ローンの上限目安 10%~20%

当日は30代から70代までの、幅広い年代の組合員さんが参加されました。波多間先生は気さくにライフステージごとにお金の貯め方、使い方などを説明。無理なく幸せに暮らせる家計のやりくりについてお話されました。総括としてポイントが『家計は年単位で考える。年収額の割合で考えること』でした。

講演タイトル「消費税増税に負けない！家族を守るお金の管理術」は、10月増税前のタイムリーな話題で反響があり、当日は満員(70名)での開催でした。

講演タイトル「消費増税に負けない！家族を守るお金の管理術」は、10月増税前のタイムリーな話題で反響があり、当日は満員(70名)での開催でした。



やりくり
アイデア!!

ライフアドバイザー
LPAの井戸端会議

今回のテーマ

「くらしの見直し講演会」
開催報告

組合員さんより《アンケート抜粋》

- 30代女性：先生の気さくなお人柄と真摯なお話ぶりに、自分でも実際にやってみようという気になりました。お金の講演会はよくありますが、投資を勧めるものが多く不安になっていましたが、身近なところから実践できる話で、不安になりすぎずやってみようと思います。
- 40代女性：将来の医療費と介護費の、おおよその金額が分かって安心しました。
- 50代女性：「老後の備え2000万円」の内訳話を聞けて、少し不安が解消されました。
- 60代：マネースキルとマインドの大切さ、お金の管理、これからしていくべきことが具体的によくわかりました。



お問い合わせ

コップぎふLPAの会事務局
TEL 058-370-6713
月～金曜日 9時～17時(土日休み)

LPAの会 >>
ホームページ



2019年度
第4回

理事会だより (9/11)

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	2,020	-54	10,324	-291
総事業高	2,093	-55	10,683	-294
事業経費	528	-15	2,510	-50
経常剰余金	-35	2	43	4
当期剰余金	-24	1	30	4

組合員数 243,576名 計画比99.8% (加入690名)
出資金 42億14万円 一人当たり出資金 17,244円

② 食生活改善普及運動月間「お弁当」の取り組みについて

厚生労働省が推進する「食生活改善普及運動月間」にあわせ、岐阜市健康部健康増進課、岐阜女子大学、コップぎふコラボレーション企画でお弁当「食事をおいしくバランスよく。岐阜女子大学の学生が考案したフレイル予防弁当」の販

売を行いました。

長良店では9月1日(日)に100個限定で販売し、開始から1時間30分で完売しました。芥見店では9月3日(火)に50個限定での販売予定でしたが、82個に増量し販売しました。当日は、レシピを考案した学生が「フレイル予防」のリーフレットをお弁当と一緒に手渡しで配付し、ご利用頂いた方から好評の声を頂きました。



③ e-フレンズスマートフォンサイトのリニューアルについて

スマートフォン用画面のサイトをリニューアルし、利用時に見やすく使いやすいデザインに更改します。新たに「店舗利用時に提示できるモバイル組合員証機能」「配送状況のお知らせ」「組合員からのレシピ投稿機能」「利用の多い商品のリアルランキング表示」を追加し、情報をわかりやすく提供します。2020年1月の更改予定です。

