〈最終回〉

心も体もやわらかく のびのび体操

11　首と肩のストレッチで肩こり予防

J-Stretch協会
城賓 佳也

じょうほうかや
博士（公衆衛生学）。健康運動指導士。一般社団法人J - Stretch協会代表理事。専門はストレッチ指導者養成とオリジナルストレッチ制作。マットでおこなう15分音楽ストレッチ「のび体操Nobity（マットノビティ）」をYouTubeで配信中→

のびのび体操の最終回は、国民生活基礎調査でも毎回、有訴（ゆうそ）者率（※）で上位となる「肩こり」を予防するストレッチをご紹介します。

これまでは肩甲骨まわりをほぐす体操をご紹介しましたが、今回はじっくり伸ばすストレッチです。ストレッチは気持ちよく伸ばせる範囲で反動をつけずにおこなうことが大切です。力まずにリラックスして１種目30秒を目安に、初めは10秒くらいからおこなってみてください。

１日３分、ストレッチ時間を作りましょう。

※人口1000人あたりの病気やけがなどで自覚症状のある人（有訴者）の割合

ストレッチをおこなう際の注意点

- 体を十分に温めてからおこなう。
- 痛みが出ない範囲でおこなう。
- 反動をつけずおこなう。
- 呼吸を止めずにおこなう。

首のストレッチ（左右）

両肩を落としたまま、頭を右に傾けます（30秒）。

左も同様におこないます。

首のストレッチ（前）

背中を伸ばしたまま両手を後頭部に添えて、顔を下に向けます（30秒）。

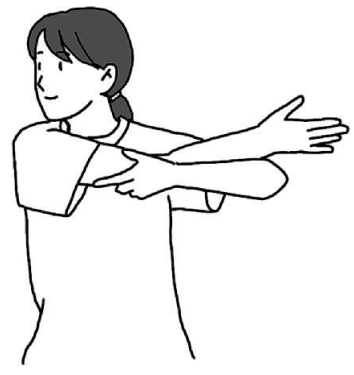
首のストレッチ

振り子のように左右にゆっくりと振ります。３往復程度おこないましょう。

肩のストレッチ

右腕を伸ばして左手で右ひじを持ち、手前に引き寄せます（30秒）。

反対も同様におこないます。



ホットライン

編集部メールアドレス　s-press@shinfujin.gr.jp

福岡　合同班会でお食事会

新しい出会いも▲福岡

【門司支部大里班　林真由美】カサブランカ班と大里班合同の班会で、お食事会をしました。90歳になる、丸田さんの自立した生き方のお話も聞きました。「昨日も小倉のチャチャタウンまで映画を見に行き、若い頃からの趣味のマージャンをするのに、小倉まで出かけている」とのこと。お手本となる生き方をしている会員に感動です。おしゃべり会やお食事会を班で計画しませんか。新しい出会い、発見がありますよ。

新潟　一品持ち寄り＆一曲持ち寄り

【県直属プラム班　松嵜知恵子】桜咲き、お祭りが近づき、おんでこ（鬼太鼓）の音が聞こえる季節になりました。

桜の下で、月一回の班会。署名を集めて、一品持ち寄りランチ。一曲持ち寄り唄う会も楽しかったです。その後、スタンディング小組で先月の班会で要求を書いたポスターを掲げてスタンディング。どれも力作です。

手づくりポスターでスタンディング▲新潟

京都　疎水（そすい）べりへお花見ランチ

【山科支部鏡山班　高木宮子】4月12日、山科疎水べりに花見に行きました。歩いて40分ほどで到着。弁当、おやつ持参で、手作りの漬物も。お湯を沸かしコーヒー、紅茶をいれ、散りゆく花と、疎水を走る船（滋賀県から京都の蹴上（けあげ）まで）に手を振りながら、「あの乗船料は1万なんぼやて」「物価が上がったなぁ」とおしゃべり。

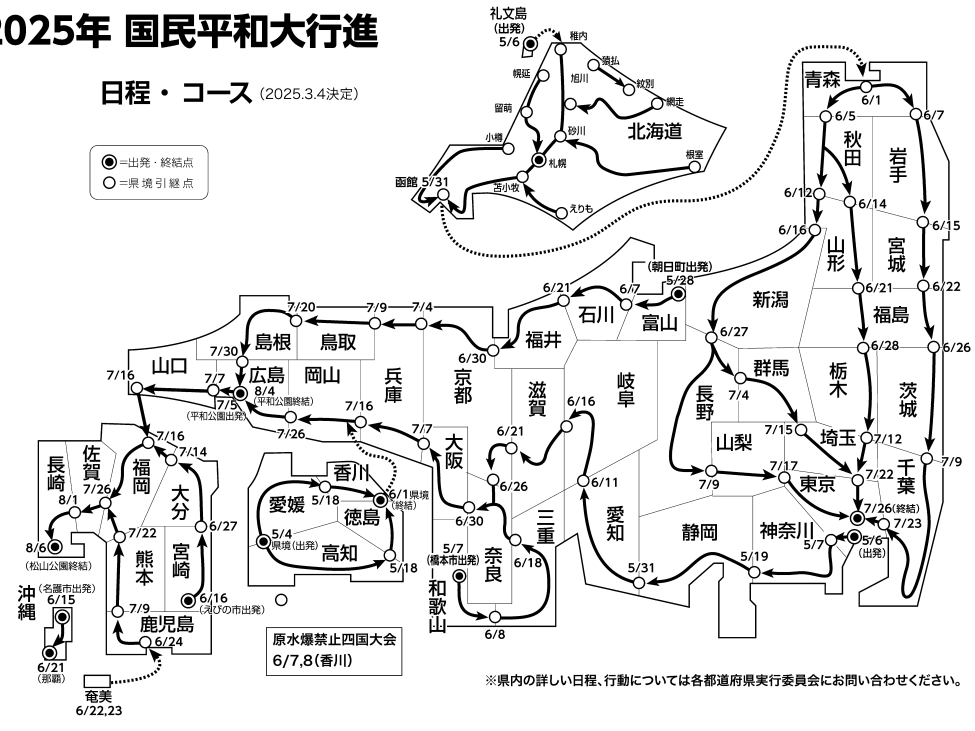
17日は「しんぶん読む会」で、「お昼ご飯みんなで」と提案すると、「ちらし寿司作るよ」「天ぷら作るよ」と。それなら行くよと言う人もいてうれしかったです。

たのしい班会に▲京都

2025年原水爆禁止国民平和大行進は、被爆80年の今年こそ、アメリカの「核の傘」への依存をやめ、核兵器禁止条約に参加をと日本政府に迫り、８月に広島・長崎両市で開かれる原水爆禁止2025年世界大会の成功をめざして歩きます。【出発日】５月４日＝高知・愛知県境、６日＝北海道・礼文島、東京、７日＝和歌山・橋本市、28日＝富山・朝日町、６月15日＝沖縄・名護市、16日＝宮崎・えびの市。

2025年 国民平和大行進

日程・コース（2025.3.4決定）



※県内の詳しい日程、行動については各都道府県実行委員会にお問い合わせください。