

〈新連載〉

筋トレde イキイキ生活

J-Stretch協会
城寶 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フレイル予防の運動指導。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→



1. ふくらはぎとすねの筋トレで転倒予防

今月から「筋トレdeイキイキ生活」が始まります。昨年度は動ける身体づくりを目標に、さまざまなストレッチをご紹介しましたが、今回は自宅で簡単にできる筋力トレーニングをご紹介していきます。

筋力・筋量を維持することは

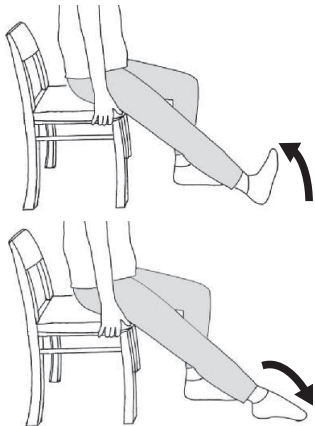
フレイル(健康な状態と要介護状態との間の段階)や転倒予防となるだけでなく、骨量の維持や代謝の改善にもつながります。ぜひ筋トレを週2日、紹介してきたストレッチは毎日おこない、イキイキ生活を送りましょう!

筋力トレーニングをおこなう際の注意点

- ・準備運動をしてからおこなう
- ・呼吸を止めない
- ・正しいフォームで
- ・楽にできるところから始める
- ・関節痛や高血圧などの持病がある方は、医療機関に相談してからおこなう
- ・おこなう頻度は週に2日程度
- ・安定した椅子を使う

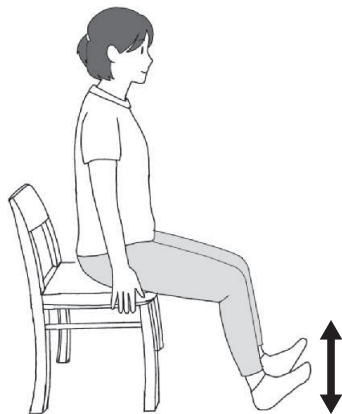
1、足首ほぐし

- ①右足を前に伸ばし、かかとをつけ、つま先を天井に向ける。
- ②膝を伸ばしたまま、つま先を床につける。
- ③①と②を繰り返す(10回程度)。
- ④左足も同様におこなう。



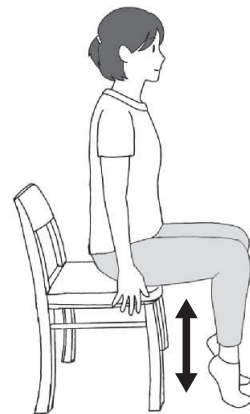
2、つま先上げ(すね)

- ①足の裏が床につく高さの椅子に背筋を伸ばして座り、若干両足を前に出す。
- ②数を4つ数えて、1、2でつま先をできる限り上げて、3、4で下ろす。10回×1セットから始め、慣れてきたら2〜3セットおこなう。



3、かかと上げ(ふくらはぎ)

- ①足の裏が床につく高さの椅子に背筋を伸ばして座る。
- ②数を4つ数えて、1、2でかかとを上げて、3、4で下ろす(かかとをあげたときに、ふくらはぎに力が入っていることを確認する)。10回×1セットから始め、慣れてきたら2〜3セットおこなう。



ホットラインの投稿は編集部メールアドレス s-press@shinfujin.gr.jp へ

ホ ッ ト ラ イ ン

神奈川

班で高校生の原爆の絵展



【足柄上支部さくら章班 間宮真理子】昨年10月の班会で、日本被団協のノーベル平和賞受賞を受け、広島の高校生の原爆の絵の展示会をしたいと思います。盛り上がりがありました。平和記念資料館に問い合わせ、63枚の作品を借りて、生涯学習センター

の空き状況を調べて日程を決めました。チラシは読者にお願ひし、町長からメッセージ文をもらい、当日は、町長、副町長、教育長、議員も来場しました。2007年〜2016年の9年間の作品63枚と高校生のコメントも展示、しっかり読む人が多かったです。私たちも初めて見る作品とコメントに感動しました。会場には募金箱を置き、千羽鶴を折っていただき、送ることができました。一大イベントに班でとりくみ、仲間間の力を感しました。

新潟

班会で介護学習



【新潟支部寒菜班 杉野 恵子】毎月の班会を工夫

し、班ニュースで読者にも知らせて小組の人も多く参加しています。今月の班会は、会員の飯塚孝子さんを講師に介護学習会。「一人暮らしになった時知っておきたい支援や介護制度」と題して質問も含めて2時間程でした。チラシを新婦人しんぶんに折り込むと、他班からも参加し、18人でした。高齢者が利用できる支援や、相談先を聞きました。介護保険料が高く、新潟市ではショートステイを減らして特養に転換、ケアマネさんが減り、施設もかなり減っている。

愛知

初めての次世代会議



【守山支部 酒井あゆみ】3月31日、支部で初めての次世代会議をしました。バラバラしている真ん中世代のつながりを作ろうと呼びかけて集まりました。昨年、新婦人の会員になった次世代のKさんと私、そしてZom参加のSさん。手作りのシヨクラケーキとチョコをいただきました。楽しく話が弾みました。新婦人しんぶんを読み合わせ、一言発言から、子どもの居場所作りの要求も出されました。やることをやる人が「まずはやってみよう!」と、夏休みに子どもの居場所、子ども食堂を開催する話ができました。グループラインを作

り、支部の38人の次世代がつながる足掛かりができました。次世代の元気な活力を感じ、今後がとても楽しみです。三重

三重

みんなでワイワイ新婦人まつり



防災食も試食▲三重

【孤野支部 諸岡久美子】5月11日、「みんなでワイワイ集まろう」と新婦人まつりを開き、会員24人とゲスト2人が集まりました。暮らし部の会員が中心となり、災害時、カセットコンロを使い、お湯ポチャレシピで、ご飯や蒸しパンを作ったり、缶詰のミックスビーンズ入りひじきサラダなど、おいしくて簡単、便利な防災食を体験。リュックに入れると20時になる防災グッズも展示しました。会員による「民話語り」に聞き入り、「さんぽ」「青い空は」をみんなで歌いました。きものリフォーム、押絵、パッチワーク、絵手紙、短歌の小組の作品展コーナーも好評でした。