

〈月1回〉

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→



2. 片足立ちトレーニングで転倒予防

維持するトレーニングです。片足立ちは、脚やお尻、体幹の筋力を強化し、バランス感覚を向上させる効果があるため、転倒予防に非常に有効です。ぜひ筋トレを週2日、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！

開眼片足立ちの測定は、体力テストにおいてバランス感覚の指標として広く活用されています。このテストでは、どこにもつかまらずに何秒間片足で立っているかを確認しますが、今回ご紹介する片足立ちトレーニングは椅子の背もたれや壁につかまって片足立ちを一定時間

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. 股関節ほぐし運動(準備体操)

①椅子の背もたれや壁に右手を添え、膝を伸ばしたまま右脚を前後に振る (10回程度)。



②左脚も同様におこなう。
※反動をつけて大きく振りすぎると関節や筋肉を傷めます。お腹に力を入れ、小さな動きから始めましょう。



2. 片足立ちトレーニング

①椅子の背もたれや壁に右手を添え、右足を上げ60秒キープする。
②反対を向いて左手を添え、左足を上げ60秒キープする。
※最初は10秒程度からおこないましょう。



腰を反らさない

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

静岡

「消費税減税を」シール投票

【浜松支部 寺澤和代】支部は消費税廃止各県連絡会の加盟団体として毎月24日に街頭宣伝行動をしています。



1時間で80人がシール投票▲静岡

秋田

原爆の絵展に120人

【大曲支部 最上澄子】高校生の描いた「原爆の絵展」を市役所ホールで開催してきましたが、今年

世論を広げるために6月1日、臨時の宣伝行動を12人でとりました。初めてのシール投票でしたが、日曜日にぎわう通行人の目を引き1時間で80人が応募しました。内訳は「廃止を目指して緊急に5%」44人、「食料品のみ5%」25人、今のままで良い」11人ですが、財源のことなど話しながら楽しくとりくめました。署名も20筆集まり、「署名はチョット…」という人もシール投票はしてくれ、高校生など若いグループが廃止に「賛成」とシールをはっていました。

【太白支部 清水厚子】6月のハイキング小组は震災で津波の被害にあった巨理町「鳥の海」に行きました。



ハイキング小组で▲宮城

宮城

津波被害の「鳥の海」へ

姉妹都市交流での若いアメリカ人を案内した岩手の5人など、驚きの交流ができました。

市の学校教育課・教育総務課と、学校トイレへの生理用品の設置について懇談しました。支部から次世代2人を含む6人が参加。懇談の中で、小学校40校中8校、中学校16校中5校がいずれかのトイレ内に設置しており、小学校1校、中学校2校では校舎内の全トイレ内に設置済みとわかりました。「安心して学校生活を送れるよう、トイレトパーのよう」に生理用品をすべての学校のトイレに」と求めました。



これからも班でチェックしたいね▲愛知

愛知

学校トイレに生理用品置いて

「設置済みの学校もあるとわかってよかった」「保護者にも知らせたい」「市の担当者が男性ばかりだったが、女性がいたら話しやすかった」「公衆施設のトイレに置いてあるかどうか、班でチェックしたいね」等、今後の行動にもつながる参加者の感想でした。

会員の交流を兼ねての



沖縄戦の話を聞く▲秋田

【春日井支部】6月3日、