

〈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。全身運動で代謝アップ!朝体操の新定番「ノビティ体操」をYouTubeで配信中→



7.スクワットで寒さに負けない体づくり

寒さが厳しくなる季節、外出が減ることで歩く機会が少なくなり、下肢の筋力が低下しやすくなります。筋力の低下は転倒リスクや日常動作の不安定さにつながり、健康寿命にも影響します。

そんな冬こそ、室内でできる運動習慣が大切です。そこで今回は「筋トレの王様」とも呼ばれるスクワットを紹介します。

スクワットは太もも・お尻・体幹を同時に鍛えられ、椅子を使えば安全に行えます。膝に痛みがある方は医療機関に相談のうえ、無理のない範囲でおこないましょう。週に2回の筋力トレーニングと、毎日のストレッチを習慣にすることで、いつまでもイキイキとした生活を目指しましょう。

2.椅子スクワット

- ①椅子に座り両足を肩幅程度に開き、両腕を組む。
- ②両足に体重を乗せ、体を前に傾ける。1,2,3,4で椅子から立ち上がり、5,6,7,8でゆっくり腰を下ろす。5回程度から始め、慣れてきたら10回おこなう。

〈ポイント〉

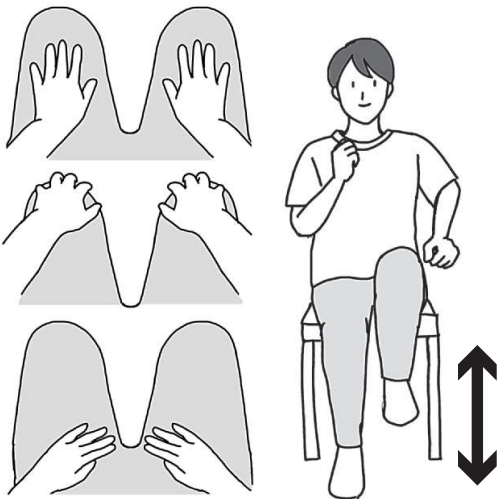
- きついと感じる場合は、手を太ももの上に置くか、椅子の背もたれを軽く持って行いましょう。
- 腰を下ろす際に勢いよく座ったり、バランスを崩して落ちないように注意してください。

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
- 週に2日程度おこなう
- 安定した椅子を使う

1.ほぐし運動

- ①椅子に座り、ももの前側、膝関節のまわり、股関節(脚のつけ根)を温めるように10回程度にさする。
- ②軽く足踏みをしたりして、体を十分温める。



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



資料やグラフがよくわかった▲大阪

【寝屋川支部 石村純子】10月19日、寝屋川市民会館で農民組合大阪府連合会事務局長の中西顕治さんを講師に学習会を開き、35人(うちゲストは2人)が参加しました。今年に記録的な猛暑で平年の平均気温より2・36度高い。人口が爆発的に増加し、2050年には必要とする食料が30億トンに供給できる食料は29億トン程度になり、恒常的な飢餓状態になること。現在でも飢餓人口が7億5千万人を超えていること。農家の9割が家族経営で、家族農家が世界の食料の約8割を生産しているとの報告でした。日本の農家数、耕地面積は減り、食料自給率も下がっている。自民党は減反政策を続け、コメの価格の不安定さや農家への補助金もなくなり、農家の経営は困難になっている。政府が米の流通価格を自由競争にせず、消費者には適正な価格で、農家には所得補償をすることが、日本の農業を守るために必要なこと。



読者が増えた!▲福島

【須賀川支部 大友里美】11月9日、わくわく芋煮会を開きました。みんなで調理、オカリナ小組の演奏、ヨガで体をリフレッシュ、農民連から農業の情勢や米のお話、母親連絡会からのお話、そして、みんなで作った料理をおなかいっぱい食べ、最後にじゃんけんゲームで楽しく過ごしました。25人の参加で読者が増え大喜び!

通信の投稿をお待ちしています

各地のとりくみを300字程度で、写真を添えてお寄せください。

◆送り先: 〒112-0002東京都文京区小石川5-10-20 新婦人しんぶん編集部「ホットライン」係 Eメールは上記。

大阪

気候危機と食料問題学習会

【寝屋川支部 石村純子】

10月19日、寝屋川市民会館で農民組合大阪府連合会事務局長の中西顕治さんを講師に学習会を開き、35人(うちゲストは2人)が参加しました。

今年に記録的な猛暑で平年の平均気温より2・

岩手

スーパー前で核禁条約署名行動

【釜石支部 三浦日出子】

猛暑で休んでいた委員会

署名してくれる人に新婦人しんぶんを渡ししました。会の名前を見て「ここがやっているのね」「しんぶんも出しているのすごいね」と会話が弾みました。短い時間でしたが5人で25筆の署名でした。次は支部委員会の日に「軍拡でなく平和を」の署名行動です。



25人が署名に応じた▲岩手

広島

歴史散歩&ランチ

【五日市支部ヤングリーフ班 堀井恵】10月31日、ブラ・ランチ小組で「二葉の里歴史の散歩道と駅



初参加の人が入会!▲広島

と。気候危機や農業問題の解決には、私たちの声を大きくし、政治に反映させることが大切、と話されました。

福島

楽しかったよ芋煮会

【須賀川支部 大友里美】

11月9日、わくわく芋煮会を開きました。みんな

で調理、オカリナ小組の演奏、ヨガで体をリフレッシュ、農民連から農業の情勢や米のお話、母親連絡会からのお話、そして、みんなで作った料理をおなかいっぱい食べ、最後にじゃんけんゲームで楽しく過ごしました。25人の参加で読者が増え大喜び!

北ランチ」に19人で行きました。あいにくの雨でしたが、ボランティアガイドの写真や資料を使った説明で、広島駅の北に西国街道やたっくさんの神社や寺院があることに驚き、初めて知ることが多く、楽しく学びました。散策後のランチで楽しく交流。県知事選や母親大会、小組の紹介などもできました。初めて参加された方が入会、拍手で迎えました。再開発で様変わりするエキキタと歴史を感じました。