

〈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→



8. 背中を鍛えて良い姿勢を保つ

寒さが本格的になる季節を迎え、家の中で過ごす時間が増える方も多いでしょう。長時間座り続ける生活が続くと、背中が丸まりやすくなり、姿勢の乱れにつながります。また、筋肉が固まった状態で急に体を動かすと、関節を痛める原因にもなります。

そこで今回は、肩まわりのストレッチと背中の筋力トレーニングを紹介します。背筋が弱く

なると猫背になりやすく、胸の筋肉も硬くなりがちです。まずはほぐし運動で体を温め、筋肉を柔らかくしてから背筋のトレーニングにとりくむことが大切です。

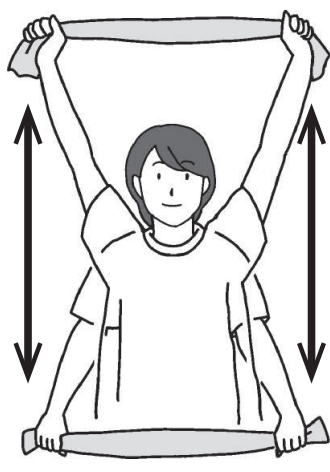
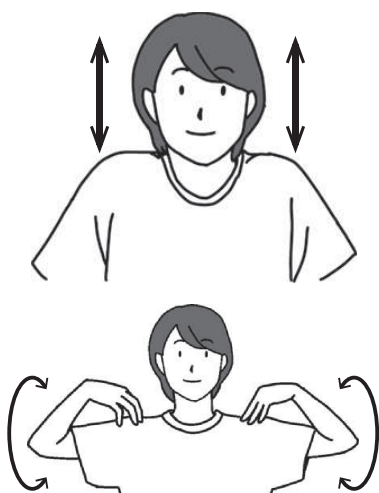
週に2回の筋力トレーニングと、毎日のストレッチを習慣にすることで、いつまでもイキイキとした生活を目指しましょう。

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

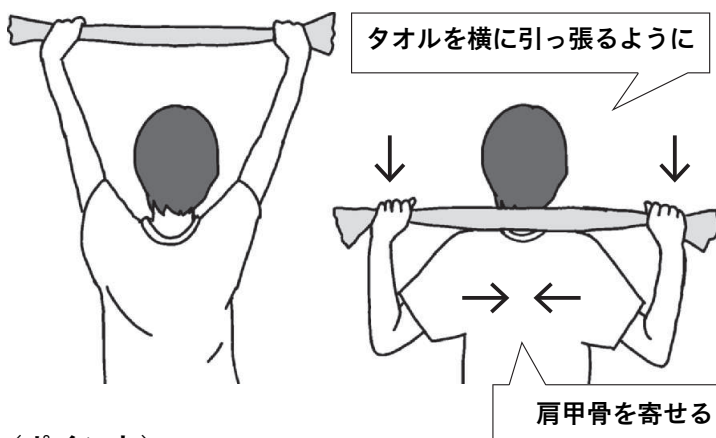
1. ほぐし運動

- ①肩の上げ下げを10回おこなう。
- ②肘を前に5回、後ろに5回まわす。
- ③タオルを肩幅より広めに持ち、両手をゆっくりと上げ、下ろす。10回おこなう。



2. 背中のトレーニング

- ①立位または椅子に座り、肩幅より広めにタオルを持ち、頭上に上げる。
- ②肩甲骨を寄せながら引きます。10回を目安におこなう。



〈ポイント〉

- 肩の痛みを感じる場合は中止します。
- 背中を反らさずにおこないましょう。
- 回数は目安です。10回がきついとを感じる場合は、少ない回数から始めましょう。

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



プラカード掲げて▲北海道

北海道
泊原発再稼働反対! 抗議行動220人
【札幌白石支部 三枝木由美子】12月10日、道議会で鈴木知事が泊原発再稼働へ同意を表明したことに抗議し、北海道庁正門前に約220人が集まりました。スピーチや「泊原発再稼働反対!」「原発はいらない!」「鈴木知事は道民の声を聞け!」と声をあげました。支部も新婦人の腕章をつけてプラカードを掲げて参加。「私は言いたい!」も集めました。ゴジラの縫いぐるみも登場。読売新聞の記者にインタビューされ、「青森県東方沖を震源とする大きな地震があったばかりなので、原発事故になれば大変な被害になる。電気



総務課に届けた▲大分

大分
義援金を市に届けました
【県本部 白石奈緒美】昨年11月8日に発生し、強風と地理的要件などから大規模火災となった大分市佐賀関の火災に、新婦人中央本部から全国のみなさんの義援金20万円が届けられました。

が届けました。ご支援本当にありがとうございます。大分県下の新婦人各支部からの10万円を合わせ、義援金第一陣として、昨年12月16日に大分市役所総務部総務課に届けに行きました。被災した方々は市営住宅や、みなし仮設となる民間アパートなどにも入居できるように、家電も搬入されました。避難所は12月26日に閉鎖されています。被災者生活再建支援法が適用されませんが、今後の生活にはまだ助けが必要で、これからもご支援をお願いいたします。

宮城
教育長に報告
中学校原爆展
【玉川支部 鈴木すみ子】12月16日、「中学校原爆展&講話」のまとめフェイルを教育長に届けました。



教育長に▲宮城



中学生が感想を書いた▲秋田

は足りているから原爆はいらない」と答えました。次の日、読売新聞に名前と年齢付きで載っていたので驚きました。
秋田
高校生の原爆の絵展
150人以上
【鹿角支部 関君子】10月17日、18日、高校生の描いた「ヒロシマ」原爆の絵展(鹿角市文化の杜交流館)を開き、150人以上が来場しました。特に若い人たちに見てほしいとの願いを込めて、教育委員会の後援をもらい、小中高校の生徒にチラシをわたすことができました。
署名のコーナーや読み聞かせの時間ももうけ、核署名32と、平和の本の

た雪はまだあり、寒かったです。今年も、たくさん声を上げて、新婦人を大きくアピールしていきたいと思っています。戦争させない! 平和を守る! 高市政権につける特効薬は新婦人。みなさん、一緒にがんばりましょう。



雪の中で▲新潟

新潟
1年の計はスタンディング
【新潟支部】支部は毎年、新年の3日、定例スタンディングから活動スタートです。8人の参加で、初詣客が行き交う、白山神社前でアピールしました。元旦から降り積もった。