

〈月1回〉

# 健康★体操

すっきり 若々しく

理学療法士 寺岡 かおり



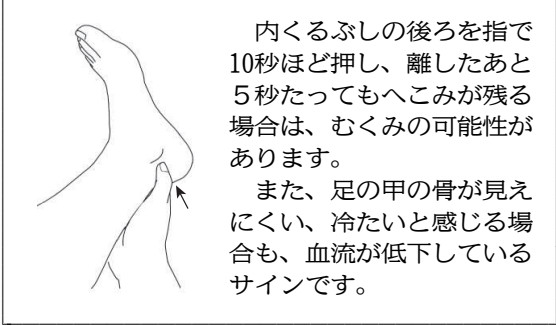
てらおかかおり  
博士(公衆衛生学)、筑波大学客員研究員、理学療法士養成大学教授、第30回日本老年医学会優秀論文賞受賞

## 2. 下半身を動かしてむくみをすっきり改善

下半身は、むくみや冷えが起こりやすい部分です。長時間の立ちっぱなしや座りっぱなしが続くと、血流が悪くなり、足のむくみや疲れにつながります。足先からしっかり動かし、股

関節や骨盤まわりをほぐすことで、血流がよくなり、下半身が軽く感じられるようになります。毎日少しずつ続けて、変化を感じてみましょう。

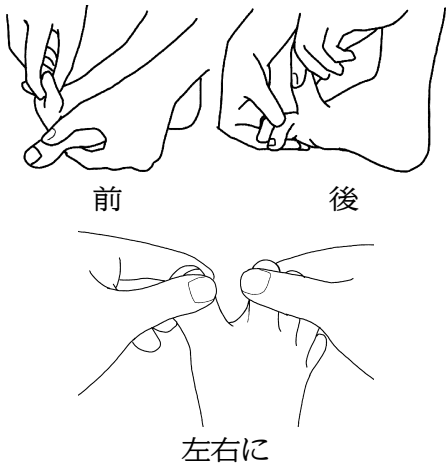
### 〈下半身のむくみチェック〉



内くるぶしの後ろを指で10秒ほど押し、離れたあと5秒たってもへこみが残る場合は、むくみの可能性があります。また、足の甲の骨が見えにくい、冷たいと感じる場合も、血流が低下しているサインです。

### 1. 足の指ほぐし

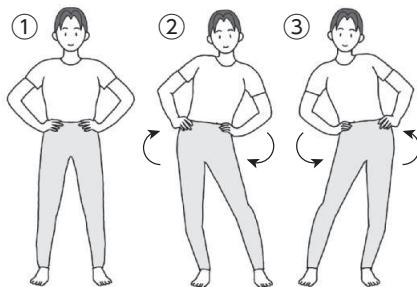
- ①足の指の間を前後・左右に広げる。
  - ②すべての指で行う。
  - ③左右の足それぞれ3回行う。
- ※足指の付け根から大きく動かしましょう。



無理をせず、できる範囲で。

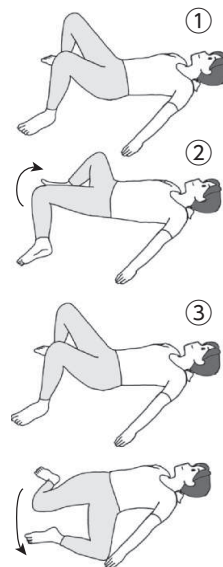
### 2. 骨盤回し

- ①足を腰幅に開いて立ち、両手を腰に当てる。
  - ②腰を右にずらし、後ろへ回し、左を通って前に戻る(右回し)。
  - ③腰を左にずらし、後ろへ回し、右を通って前に戻る(左回し)。
  - ④右回し、左回しをそれぞれ3回行う。
- ※できるだけ膝を伸ばし、上半身・頭はまっすぐ上に、前を向いたまま行いましょう。骨盤を支える筋肉を伸ばしたり、動かしたりすることで骨盤のゆがみを調整します。



### 3. 股関節まわりのストレッチ

- ①仰向きに寝て、両膝を立て、両足を広めに開く。
  - ②息を吸って、吐きながら両膝を右に倒す。
  - ③息を吸いながら①の姿勢に戻し、吐きながら左に倒す。
  - ④左右それぞれ3回行う。
- ※足や腰の緊張を取りながら、呼吸に合わせて、リラックスして行いましょう。



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](mailto:s-press@shinfujin.gr.jp) へ

## ホットライン

**岐阜**  
プラカード  
準優勝!



ハトを飛ばせたデザイン▲岐阜

にはいられないメーデーになりました。

### 北海道

ウォーキング  
小組でメーデーへ

【札幌清田支部つくし班 中川啓子】雨の日も雪の日も、週に一度、歩いておしゃべりしている元気なウォーキング小組。今年5人は5人でメーデーに参加しました。



最後まで歩いた▲北海道

ろ」などの要求をコールしながらデモ行進も最後まで歩いて、いつもより多めの歩数を記録し、多めのランチでおなかいっぱい。会場では会員同士の交流もできて、とても有意義でした。

### 熊本

タペストリー  
最優秀賞

【熊本支部 吉田京子】

5月1日のメーデー熊本中央集会のプラカードコンテストでは、熊本支部から参加したタペストリーが最優秀賞を受賞しました。



カラフルな力作▲熊本

### 岡山

春の大祭 参拝客に  
署名呼びかけ



シール投票で対話▲岡山

### 長崎

フェスタの計画と  
反戦デモ



雨の中、反戦パレード▲長崎

【佐世保支部 前川恵子】2月の衆院選挙で高市自民党が圧勝し、改憲を言

い始めた。「憲法を守りたい」の思いの人たちと力を合わせなければと、米兵の性暴力や防衛白書問題で一緒にとりくんだ人たちに声をかけました。すでに個人でとりくんでいた人もいて、5月3日の憲法記念日にイベントを実行委員会を結成して実施すると決めました。「憲法とは? 私たちの生活にどうかかわっているの?」のコンセプトで、教育委員会の後援も。後援のおかげで公園使用料は低額、高校生の出

【あかいわ支部 喜田道子】毎年、4月29日は足王(あしおう)様の春の大祭です。参拝の方に、赤磐市内の団体と協力して平和の2署名の署名行動をしました。新婦人あかいわ支部が中心になって今年はシール投票も企画し、好評で、「軍備も必要」という人が、話をするなかで、「ダメに張り替える場面も。」「核兵器禁止」署名58、9条署名19、シール投票で49人と対話し、平和の訴えをしました。