

〈月1回〉

健康★体操

すつきり 若々しく

理学療法士 寺岡 かわり



てらおかかわり 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. お腹を引き締めて腰痛予防

お腹まわりの筋力は、姿勢を保ったり、体を支えたりするために大切です。年齢とともに腹筋や背筋が弱くなると、お腹が前に出やすくなり、腰への負担も大きくなります。

お腹と背中の筋肉をバランスよく動かし、体の中心を安定させることで、お腹まわりをすっきり整えていきましょう。毎日少しずつ続けることが、ぽっこりお腹や腰痛の予防・改善につながります。

〈お腹のゆるみチェック〉

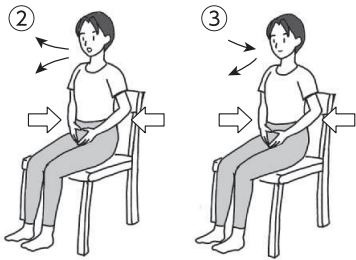
- ①椅子に座って(正座してもよい)、お腹に手を当てる。
- ②手のひらで三角形をつくる。
- ③手首の付け根を骨盤、親指はへその下、人差し指は恥骨の方に当てる。
- ④三角形が座面に対して垂直に立っていれば、腹筋と背筋のバランスが取れている。



※三角形が前に傾く人は反り腰傾向です。お腹の力が弱く、ぽっこりお腹になりやすくなります。重心をやや後ろに意識してみましょう。

1. お腹の底から息を吐きだす

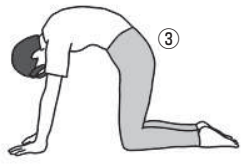
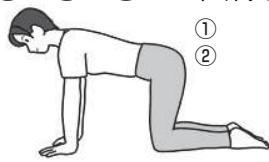
- ①お腹のゆるみチェックの姿勢のまま、息をしっかりと吐きだす。
- ②お腹・背中・脇腹まで360°ぐらっとコルセットを巻いているように、ギュッと息を吐きだし、お腹をへこませる。
- ③息を吸って、さらにお腹をギュッと絞るように息を吐きだす。
- ④5回繰り返す。



※肩に力を入れず、お腹まわり全体を締めるように行いましょう。

2. キャット(猫)&カウ(牛)

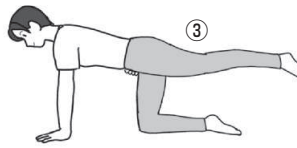
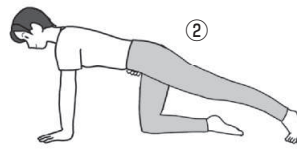
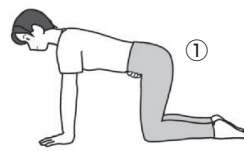
- ①四つ這いになり、股関節の真下に膝、肩の真下に手首が来るようにする。
- ②息を吸って背筋を伸ばす。
- ③息を吐きながら背中を丸め、足の付け根をのぞき込む。
- ④息を吸って背中を反らす。
- ⑤③~④を3回行う。



※肩から手で床を押し、背中全体を丸めるようにしましょう。背中を反らすときは肩と耳を遠ざけるようにし、骨盤からしっかりと動かしましょう。

3. 全身の筋肉を活性化

- ①四つ這いになり、右手を下腹部に添えて息をすべて吐き出す。
- ②息を吐いてお腹が硬くなったら、左脚を後ろに引き、つま先を立てる。
- ③内ももを寄せ、お腹の硬さを保ったまま、足をお尻の高さまで上げる。
- ④5秒キープする。
- ⑤反対側も同様に行う。



※手と膝で床を押し、お腹から全身の筋肉を使うように行いましょう。バランスがとりにくい方は②まででも十分です。

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

香川

9条署名行動 SNSで宣伝

【高松支部 大谷】「#国会前行動に連帯し、支部で何かできないかと模索。中央本部のグッズがアップされ、北海道本部の札幌駅前での署名行動に「行列ができた」と聞



Xで「いいね」が150! ▲香川

き、「これでやってみよう」となりました。SNSやデモカレンダ

1で事前告知し、ペンライトデモと一緒にがんばっている人たちも応援。Xで「いいね」150、リポストは100と今までにない反応にわくわくしながら準備。

東京

新婦人が呼びかけペンライト集会

【練馬支部】「改憲反対9条守ろう15・26石神井公園ペンライト集会」に、新婦人のよびかけで、次世代や若いメンバーが活躍し、地域の市民団体も含め、170人の参加でした。

8人がスピーチを行い、ドラムでコールの時はペンライトをかかげ、新婦人メンバーも「初め



ねこもシロクマも ▲東京

栃木

福祉作品展 交流会に「平和展」

【県直属大平班 大森八重子】5月23日・24日、社会福祉協議会「大平町ふるさとふれあい館」主催の福祉展示交流会に初めて「平和を考える」をテーマに、「高校生が描



班の紹介もしました▲栃木

いたヒロシマの絵」と、会員の義父が描いた「シベリア抑留生活の思い出の画」を出展しました。

施設を利用しての福祉ボランティアグループや団体の作品展が主ですが、大平班では、戦争の実相を知り、平和を考えあうきっかけにと企画。100人余りにご覧いただき、目と耳と肌で感じるとりくみが大切だと感じた日になりました。

福井

航空自衛隊 小松基地を見学

【県本部 藤岡ひとみ】

航空自衛隊がどうなっているのか、5月12日、43人で小松基地を見学。小松基地は日本海側唯一の戦闘部隊が配置された基地で、飛行場の大部分は防衛省が所有、民間の航空会社は、自衛隊管理の飛行場を利用してもらっているという状態です。①騒音問題②安全性の問題③「米軍との一体化」という問題があります。



自衛隊と米軍が一体に▲福井

米軍が使用でき、日米共同訓練がおこなわれています。日本周辺で小松基地のF15戦闘機が北朝鮮や中国威嚇のために飛来した米軍B52戦闘爆撃機やB1戦闘機と頻りに共同訓練を実施。日本海での北朝鮮威嚇行動を行う米軍空母との共同訓練も。北朝鮮や中国には、日本の自衛隊が米軍と一体となって、敵対し軍事的威嚇をしていると映っていることでしょうか。ここまで進んでいるのか!と驚くべきことでした。