

＜骨盤のゆがみチェック＞

【前後の傾き】

- ①壁を背にして立ち、かかと・お尻・背中・頭を壁につける。
- ②腰と壁の間に手のひら1枚分程度のすき間があればOK。
- ※すき間が広すぎる人は反り腰、ほとんどの人は猫背・骨盤後傾の可能性があります。



【左右の傾き】

- ①足をそろえて真っ直ぐに立ち、両手をウエストから体に沿ってゆっくり下ろす。
- ②左右の手が骨盤の一番高いところ（腰骨）に触れた位置を確認する。
- ③左右の高さがそろっていればOK。
- ※左右の高さが違う場合は、骨盤が傾いている可能性があります。



5. 骨盤調整で動きやすい体に

骨盤は、腹筋・背筋・脇腹の筋肉によって支えられています。これらの筋肉をバランスよく使うことで、骨盤のゆがみを整え、姿勢が安定します。腰や股関節への負担も軽くなり、動きやすい体につながります。毎日少しずつ続けて、骨盤から整えていきましょう。

〈月1回〉

すつきり 若々しく
健康★体操

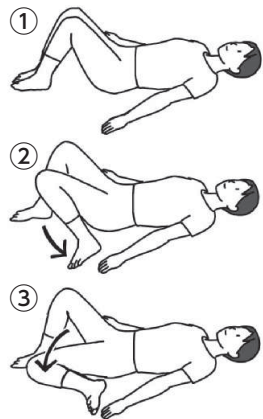
理学療法士
寺岡 かおり



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員、
第30回日本老年医学会優秀論文賞受賞

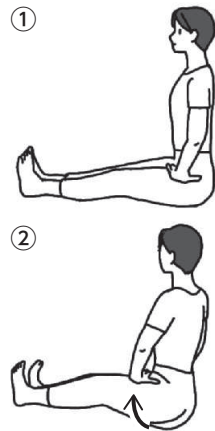
1. 反り腰改善
（太もも前のストレッチ）

- ①仰向けになり、両膝を立てる。
- ②片方の足を斜め外へ開く。
- ③外へ開いた足を、その位置から内側へゆっくり倒す。
- ④太ももの前が伸びるところで10秒間キープする。
- ⑤反対側も同様に行う。



2. 骨盤の左右の高さ調整

- ①両脚を前に伸ばして座り、骨盤を立てる。膝は軽く曲がっていてもよい。
- ②骨盤を立てたまま、左側の骨盤を持ち上げ、左の腰を脇に近づける。

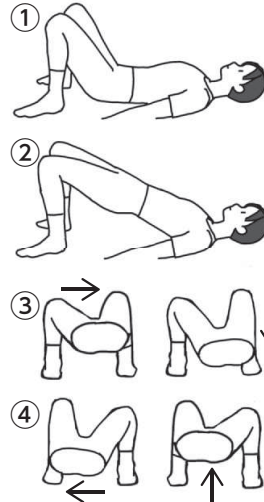


※肩を水平に保ち、骨盤だけ持ち上げましょう。

- ③息を吐きながら、左側の骨盤をゆっくり下ろす。
- ④次に右側の骨盤を持ち上げ、息を吐きながらゆっくり下ろす。
- ⑤左右交互に3回ずつ行う。

3. 骨盤周囲の筋肉の調整

- ①仰向けに寝て、両膝を立て、脚を左右に大きく開く。
- ②息を吸って腰を持ち上げ、息を吐きながらお腹をへこませる。
- ③骨盤を右へスライドさせ、そのまま床ぎりぎりまでゆっくり下ろす。



- ④骨盤を左へスライドさせ、再び持ち上げる。
- ⑤右→下→左→上の順に、一つひとつの動きを意識しながら3回行う。
- ⑥慣れてきたら、反対回りも同様に行う。
- ※骨盤で四角を描くように、角を意識して動かしましょう。

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

熊本地震救援、現地レポート

〈熊本県本部〉

被災地では、猛暑のなか、災害関連死の疑いを含め39人が死亡、3684人を超える方々が避難所生活を強いられ（13日現在）、断水は2万7760戸、住宅被害は2万8203件にのぼり、車中避難、自宅避難をしている人も少なくないなど、いまだ厳しい状況が続いています。

熊本県本部は、全国から寄せられた救援基金でペットボトルの水など支援物資を宇城支部、八代支部に届け、被災状況や要望を聞きました。

5日、県本部は車3台にたくさんの支援物資を積み、宇城支部に届けました。支部は一人暮らしの車がない会員・読者に配り、支部長の益田佐智子さんが読者を訪ねると

「新婦人ってこんなことしてくれるの。ありがたいね」と喜ばれました。

八代支部の吉川加奈子さんは自身も被災しながら、民生委員として地域を回って大忙し。地下水が出るので「自由に使うて下さい」と張り紙し、喜ばれています。家の倒壊は免れても、室内は物が散乱し、親戚のところに避難したが、修復しても住めないという力をなくしている会員も。「落ち着いたら、みんなで大変さを話し合える場も必

要」と県事務局長の福田由美さん。救援活動に参加した荒尾支部の西山澄子さんは、「酷暑の中、水道が濁って飲料水にできない状況です。10年もあったのに、被災者を支援する国と県のシステム構築がなんらできていないことがとても残念」と話しています。

県本部は、高齢者にやさしい食事を、段ボールベッドがほしい、ベットの同伴できる避難所を、2次避難所を無料になど寄せられた声をもとに要望書を熊本県に送りました。

沖 縄

ランチ支部会
デニール知事の実績学び

【ぎのわん支部 石嶋典子】6月に14人で支部になったばかり。7月25日にランチ支部会を開き、6人と子ども1人が参加しました。新婦人しんぶん7月25日号の沖縄県知事選特集を読み合わせ、「デニール知事が実証実験



知事選特集を読み合わせて▲沖縄

したバスの高齢者無料やタクシートのシルバーパスを、宜野湾市でも実現してほしい」「高校生の息子のバス定期が半額になり助かっている。続けてほしい」との声や、勤務先の会社に県の緊急支援事業のことを話して、取得できたこと、子どもの学校にデニールさんが平和授業に来てくれたなど、ゆんたく（語り合い）が広がりました。

名護支部からの転籍で初めて参加した80代の会員から座り込みの話や聞き、みんな興味津々。デニール知事の実績お知らせLINEの使い方も教えてもらい「知事選まで自分の言葉でデニール知事を推していこう」と盛り上

佐 賀

「原爆の絵」展
高校で初開催



高校生が鑑賞▲佐賀

【大和支部 下川晴美】佐賀県で「高校生の原爆の絵」展を開いて3回目の今年、初めて県立高校で開きました。7月13日～17日に全校生徒が入りする昇降口と特設会場の2カ所に約30点を展示。登下校の際はもちろ

ん、国語教材の参考資料として鑑賞したそうです。感想ポストには生徒たちの感想が34人分も。「...この絵や実際のお話は絶対に忘れてはならないと改めて思いました」「赤色を使っていないのに戦争の悲惨さを表しているすごい」「戦争は『かわいそう』のひとことでは言えないくらい大変だったのだと分かりました」など、同世代の絵からダイレクトに受け止めたことが分かりました。

今回、校長先生はじめ職員との理解と協力を得られたことがうれしく、これからも継続・発展させたいと思います。