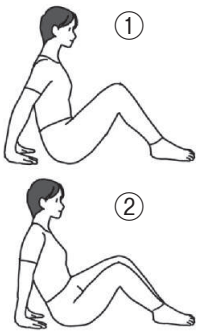


でんきん
〈殿筋のコリ チェック〉



- ①両膝を立てて座り、両手を腰の後ろにつく。指先は正面または横に向ける。
 - ②体重を右側にかけ、左のお尻を少し浮かせる。
 - ③左のお尻を床に押し当てながら、体を前後にゆっくり動かしてほぐす。
 - ④右側も同様に行う。
- ※床に押し当てたときに痛みや硬さを感じるところは、筋肉が凝っている可能性があります。ゆっくりほぐしていきましょう。

6. 美尻体操で動きやすい体に

美尻（美しいお尻）とは、臀部全体に丸みがあり、引き上がっている状態をいいます。お尻の筋肉（殿筋）は、立つ、歩く、立ち上がる、階段を上るといった日常の動作に欠かせない筋肉です。また、骨盤や上半身を支

え、良い姿勢を保つためにも大切な役割があります。今回は、股関節をさまざまな方向に動かし、お尻全体の筋肉にアプローチします。殿筋が伸び縮みするのを感じながら、しっかり動かしていきます。

〈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
員、第30回日本老年医
学会優秀論文賞受賞

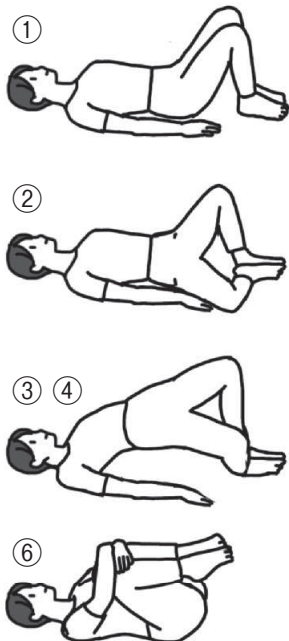
1. 股関節の柔軟性アップ

- ①両脚をそろえて仰向けに寝る。
 - ②右膝を両手で抱え、息を吐きながら太ももをお腹に近づけ、お尻の筋肉を伸ばす。
 - ③右手を右膝に添え、左手で左の骨盤を上から押さえる（※1）。
 - ④右膝を大きく外側へ開き、下から内側を通して胸の前まで戻す。
 - ⑤脚の付け根から大きな円を描くように、呼吸に合わせて3回まわす。反対回しも3回行う。
 - ⑥左側も同様に行う。
- ※1 骨盤が一緒に動かないよう、反対側の骨盤を手でしっかり押さえましょう。



2. 開脚ヒップリフト

- ①仰向けになり、両膝を立てる。
 - ②両膝を外に開いて足の裏を合わせる。両手は体に沿わせ、手のひらを床につける。
 - ③息を吐きながら、お尻を持ち上げる（※2）。
 - ④手のひらと足の外側で床を押し、さらにお尻を持ち上げる。お尻の筋肉がギュッと縮むのを感じながら、3秒間キープする。
 - ⑤ゆっくりお尻を下ろす。3回繰り返す。
 - ⑥終わったら両膝を抱え、お尻と背中中の筋肉をゆるめながら10秒間キープする。
- ※2 腰を反らすのではなく、お尻の筋肉を使って持ち上げましょう。



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

千葉

豪雨災害
全国の募金を市へ



市へ届けた▲千葉

【県本部・千葉支部】9月18日（金）、千葉豪雨で被害が大きかった千葉市へ、全国から寄せられ

た募金20万円を届けました。千葉支部の乙部事務局長、県本部から美濃部会長と藤川事務局長が参加。千葉市財政部参事が対応し、「大切に使用させていただきます」と述べました。「女性や子どものために使ってください」「着のみのまま避け、何日も着替えられなかったとの声も聞いている。スフィア基準で整備を」と伝えました。県本部は9月中旬に千葉県へ要請する予定です。

栃木

第15回
平和のつどい



過去最多の参加▲栃木

【小山支部 小口つね子】9月6日、支部主催の「第15回平和のつどい」を開きました。チラシは一般紙に5千枚を折り込み、市教育委員会の後援を得

て市内の中学2年生にも配り、会場周辺にも手配りし、過去最多の55人の参加でした。女子中学生が参加し、手配りのチラシを見た方も。

「つどい」は、オカリナ演奏や朗読の後、東京大空襲を経験した方と会員との対談形式による「学童疎開空腹物語」。対談後は「イマジン」「愛の讃歌」のピアノ生演奏を聴き、「青い空は」等をみんなで歌いました。

石川

おしゃべりカフェ
にぎやかに



手づくり料理に▲石川

【金沢支部長坂台班 安

達朱美】7月26日、個人宅で「おしゃべりカフェ」を開き、18人が集まりました。新婦人しんぶんの主張を読み合わせ、感想や意見を交換。「次は温暖化の勉強会をしてみたい」とアイデアも飛び出しました。

食べよう。暑さに負けずにバランス考え〜（線路は続くよどこまでも）のメロディーで」を大合唱。にぎやかに、おいしくいただきました。



自主練の成果も▲長野

お昼は、会員の畑でとれた無農薬野菜の手づくり料理がずらりと並び、「ご飯だ、ご飯だ。さあ

愛知

2日にわけて
平和の鐘つき

【春日井支部たんぼ班 鶴見けい子】今年、平和の鐘つきも3年目。班では8月5日、8日と2日に分けて、3カ所のお寺で鐘つきをしました。5日の瑞法寺には12人が集まり、平和の願いを



平和への願いをこめて▲愛知

込めて鐘をつきました。その後、感想会を兼ねて、喫茶店でおしゃべりに花を咲かせました。

長野

平和のつどいに
コーラスで参加

【豊科支部 長谷川陽子】8月23日、第2回平和のつどい安曇野に参加しました。今年は、思い切ったコーラスに挑戦。歌いづきたい曲として、豊科支部のテーマソング「早春賦」。運動の春に向け

て常にかんばる新婦人でありたいと先輩会員が考えたのかもしれない。2曲目は「青い空は」。戦後81年たった今もガザで、ウクライナで、イランで、戦争はなくなっていない。忘れない、あきらめないという気持ちで歌いました。7月に入会した会員は、「青い空は」を初めて知った。涙が出た」と自主練習にも力が入ったようです。新婦人やってよかったと実感した1日でした。