〈月１回〉

すっきり　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

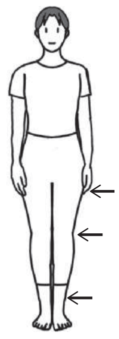
7. 美脚づくりで良い姿勢に

美しい脚とは、左右のバランスが整い、適度に筋肉がついた、すっきりとした脚をいいます。脚の形だけでなく、むくみが少なく、健康的であることも大切です。

そのためには、足裏でしっかり床を踏み、脚の筋肉をバランスよく使うことが重要です。足元が安定すると、骨盤や上半身も支えやすくなり、良い姿勢にもつながります。

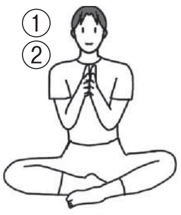
今回は、足裏をほぐし、股関節や脚の筋肉を動かしながら、バランスの整った美しい脚を目指しましょう。

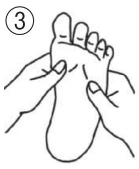
〈脚のチェック〉

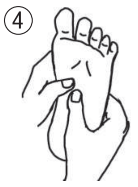


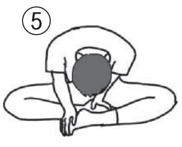
①両足をそろえて、まっすぐ立つ。
②内くるぶし・両膝の内側・太ももの内側が軽く触れているか確認する。
※膝の間が大きく開くなど、脚の形には個人差があります。無理に膝をくっつけようとせず、自然な姿勢で確認しましょう。

1、足裏のマッサージ・股関節柔軟性アップ



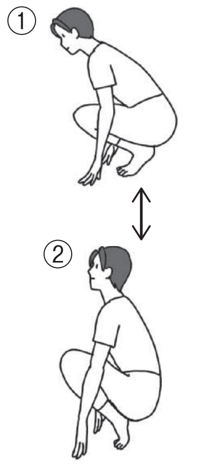






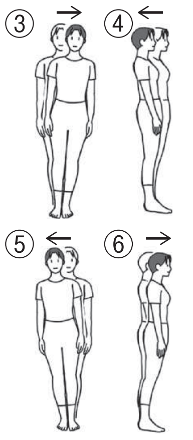
①あぐらなど、楽な姿勢で座り、マッサージする足の裏を見える位置に置く。
②両手をこすって温め、足裏全体をゆっくりマッサージする。
③親指の付け根（母指球）と小指の付け根（小指球）の間を広げるようにほぐす。
④足裏の中央を指でゆっくり押し、土踏まずのまわりをほぐす。
⑤上半身をゆっくり前に倒し、股関節まわりを伸ばして５秒間キープする。
⑥反対側も同様に行う。

2、しゃがみ踵（かかと）上げ



①両脚をぴったりそろえてしゃがみ、両手を足の前の床につく。
②背中を伸ばしたまま、息を吸いながら、両かかとをできるだけ高く持ち上げる。
③息を吐きながら、かかとをゆっくり下ろす。
④３～５回繰り返す。
※内ももをしっかり寄せ、足指の付け根を曲げて床を押し、ふくらはぎの筋肉を使ってかかとを高く上げましょう。

3、立位での重心前後･左右移動



①両脚をぴったりそろえ、足指をできるだけ広げて立つ。足裏全体で床をしっかり踏む。
②内ももを寄せ、お腹を引き上げ、頭のてっぺんが天井に引っ張られるように背筋を伸ばす。
③体を一直線に保ったまま、左足の小指側に体重を移し、体を左へ傾ける。
④両かかとへ体重を移し、体を後ろへ傾ける。
⑤右足の小指側へ体重を移し、体を右へ傾ける。
⑥最後につま先へ体重を移し、体を前へ傾ける。
⑦反対回り（右→後ろ→左→前）を行う。
⑧左回り、右回りをそれぞれ２回ずつ行う。
※体を曲げずに、足首から全身を一直線に傾けましょう。転倒しないよう、壁や椅子の近くで行いましょう。

ホットライン

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

新潟

「非核三原則堅持」意見書採択

【県直属プラム班　松嵜知恵子】９月29日、班で出した「非核三原則の堅持を求める陳情書と意見書」が佐渡市議会で採択されました。

７月21日に平和行動で佐渡市役所へ原水協新潟の方と要請。８月５・６日に「高校生の描いた原爆の絵展&カフェ」（佐渡市後援）、８月６日に平和の鐘つき行動をして、21日に反省会を開きました。その時に、「原水協の人が『非核三原則の堅持を求める意見書』を佐渡市へ出してと要請していたけど、実現できるかな?」「いや、私たちで陳情書を出すしかないのでは?」となりました。

「タイムリーな時期に市議会へ陳情するしかない」との意見が多く、電話とラインでメンバー全員の意見を聞き同意をもらい、陳情書と意見書（案）を８月27日に佐渡市へ提出しました。９月10日から佐渡市議会本会議と委員会を傍聴するなか、29日の本会議での採決につながりました。

宮崎

『黒川の女たち』を上映

【都城北諸支部　新村初代】９月23日、新婦人も参加する実行委員会主催の「平和のための戦争展」で『黒川の女たち』を上映しました。

当日は市内外から178人の参加があり、アンケートもたくさん寄せられ、「高市政権が戦争への道を加速させている今こそ、本当に平和を考えるとりくみが必要」とのコメントが多かったです。

小組活動の絵手紙・書道・短歌をパネル展示しました。また、広島の高校生が描いた原爆の絵も展示しました。

映画上映後にロビーで展示に見入り、担当者から説明を受ける姿が多くみられました。他に「ふりそでの少女」や「日中友好のパネル」「平和の版画」などの展示もあり、改めて平和への思いを強くできました。

平和への思いを共有▲宮崎

神奈川

平和の鐘と私たちの憲法

【藤沢支部くれない班　藤澤陽子】例年、地域のお寺のご協力で原爆投下時刻に鐘つきを行い、お寺の部屋をお借りしてミニ原爆展と平和の読み聞かせをしています。今年も参加者一人ひとりが蝉時雨の中、鐘をつき、祈りを捧げました。

その後、次世代のママたちが平和の絵本を読み聞かせ、子どもたちは憲法条文がわかりやすく描かれたカードを使って、条文の意味を照らし合わせるゲームをしました。

「憲法は国や政府、消防士さんやおまわりさんが守るお約束だよ」「戦争をしないと決めた憲法。憲法の主人公は私たち。私たちが大事にされる憲法」。原爆の絵をていねいに見る親子の姿に、悲劇は二度と繰り返してはいけないと強く思いました。

平和の絵本を読み聞かせ▲神奈川

東京

平和展&体験会

【日野支部　川島美佐子】「待ったなし!子どもの未来を守る平和展&体験会」と銘打ち、10月６日～７日に開きました。

チラシ１万４０００枚を一般紙に折り込み、市の掲示板にも１００枚のポスターを掲示。広島の高校生が描いた原爆の絵・いわさきちひろの平和の絵や班の作品を展示しました。

２日間で85人の参加があり、絵手紙・クラフト・折り鶴・セラバンド・サルサ・輪投げの体験を楽しみ、うたごえ小組のリードで久しぶりに歌いました。

チラシを作成した30代の会員も、赤ちゃんを抱っこして顔を見せてくれました。会員・読者も増えました。

うたごえ小組のリードで▲東京