

毎日を楽しく健康に!



「毎日を楽しく健康に過ごしたい」私たちの共通の願いです。

「ウォーキング」「犬の散歩」「ストレッチ」「ラジオ体操」…。広報紙のWebモニターの皆さんもさまざまな「健康法」を実践しているようです。

こんな健康法を続けるうえで大敵なのが、体の不調。中でも、日本人の国民病と言われるほど「腰痛」の悩みを抱えている方が多いです。原因は圧迫骨折やヘルニアなど特定の疾病の場合もありますが8割以上は原因不明と言われており、過度に再発を怖がり安静にしていることは、逆に腰痛慢性化の原因になるとも言われています。

今回は、コープみらい福祉事業部から腰痛を予防する体操をご紹介します。毎日、無理せずコツコツ続けることで、楽しく健康な毎日を過ごしましょう!

Webモニターよりわたしの健康法

- 毎日ウォーキングをしています。
- エレベーターを使わず階段を利用しています。
- 夕方1時間、犬の散歩で歩いています。8年間続けています。
- 会社まで45分くらい歩くようにしています。
- 早寝早起き
- 筋トレ、ヨガをしています。
- 野菜や海藻類を良く食べるように心がけています。
- ストレッチ、なわとび、簡単なランニングをしています。
- ラジオ体操に散歩、腹8分目です。
- 週一でスポーツジムに通うことを意識しています。

腰痛予防体操

体操指導：コープみらい福祉事業部

腰痛の原因となるお腹周り・太もも・お尻などの筋肉をほぐすストレッチをご紹介します。 **体操は痛みなどがある場合は、無理に行うのは控えましょう**

お腹の体操 (お腹の凹凸体操 ゆっくり5~10回)

お腹を動かして、お腹周りの筋肉をほぐす。



息をゆっくり吐きながらお腹をへこませる。次に息をいっぱい吸いながらお腹を膨らませる。

ポイント・注意点

難しい場合はお腹をへこませたら力を抜くような感じでもOKです。食後は控えましょう。

腸腰筋のストレッチ (左右20秒くらい行う)

ふくらはぎ・腸腰筋(腰から太ももの付け根にかけた筋肉)など太ももの前面の筋肉をほぐす。

●前から見たとき



イスに半分腰をかけ、片方のお尻と足を外に出す。外に出した足を後ろにひく。

ポイント・注意点

上半体が前に倒れたり、腰を反りすぎたりしないように注意。手で尻のあたりを支えるとやりやすい。

●横から見たとき



この部分の筋肉をほぐす

難しい場合は…立って足を前後に開き、前足に体重をかける。



お尻のストレッチ (左右20秒ずつ行う)

お尻周りの筋肉をほぐす

●前から見たとき



右足のものの上に左足を乗せて足を4の字に組む。左手で左膝が上がらないように押さえ、右手は足が滑らないように左足首のあたりを押さえて、前にかがむ。反対も同様に行う。

●横から見たとき



この部分の筋肉をほぐす

難しい場合は…足を組むことで膝や股関節が痛む場合は、膝の下あたりで足を組んでもOK



コープみらい福祉事業についてはこちらから▶



問い合わせ コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL 0120-925-036 9時~17時(土・日・祝日休み)

コープみらい×中央共同募金会

「子ども・子育て支援助成」の助成団体募集

「子ども・子育て支援基金(はがき・切手回収キャンペーン)」の資金を原資とし、生活に困難がある子どもやその家族または子育てを支援する団体への助成を行います。詳しくは次号でお知らせします。

応募期間 7月8日(月)~8月9日(金) 23時59分 (オンライン応募フォームでのみ受付)

応募フォームなど詳しくはこちらから▶

問い合わせ 社会福祉法人中央共同募金会 基金事業部 コープみらい×中央共同募金会 子ども・子育て支援助成担当 E-mail kikin-for@c.akaihane.or.jp ※できるだけEメールでお願いします。 TEL 03-3581-3846 9時30分~17時30分(土・日・祝日休み)

