

**和式生活を思い出す
—スクワット(しゃがんでは立ち上がる)—**

ポイント2

昔の日本人の足腰が強かった理由の一つに、床にしゃがみ、立ち上がる生活があります。今日はからは、床に散らかっています。



トイレでスクワット(いすで代用)

生活習慣を急に変えることは挫折の元。まずは、最もやりやすい「ながら運動」は疲れが残らない程度に。

やりやすい「ながら運動」を探す

寝るとき以外、全ての活動に共通しているのは座る、立つ、歩くときの姿勢です。姿勢を正すことも「ながら運動」です。①あごを軽く引き、背すじを伸ばす。②お腹をギュッときへこませる。③肛門をしめる(お尻に力を入れ、ヒップアップ)。

「お腹へこませ、背中シャキッ」姿勢を正す

ポイント1

運動は体にいい。わかつています。でも、運動を続けることは難しいのが現実。そこで、仕事、家事など普段の生活一つひとつを意識して、健康に役立つ運動に変える。それが「日常生活動作を運動に変える」「ながら運動」です。

今月の健康



中野共立診療所事務長
小西 理枝
栄養士・糖尿病療養指導士
趣味 ヨーガ

生活動作を運動に変える 「ながら運動」で今日も元気

「ながら運動」の例

◆トイレでスクワット
洋式トイレで用をすませた後にスクワット。



つま先で上がる

階段を上がるとき、かかとをつげず、つま先だけで上がります。足首も締まり、ふくらはぎも鍛えられて足の形もきれいに。

◆お風呂でウエスト運動
浴槽の両側に手をつき、腰を浮かして両ひざをつけ左右に運動します。浮力があるのですで楽にできます。

◆買い物カートを使わない
重くてても買い物力ゴを持ちましょう。これもりっぽな運動です。

ポイント4**「疲れたら動け」**

◆階段はつま先で上がる
真を参考に)

◆階段はつま先で上がる
よ。(小西事務長の写

みましょう。くすり指

つか、同じ指を回して

かかと上げ下げ運動

を、テレビをみながら、キ

電話をかけながら、キ

ッキンで、仕事中でも。

いいので、簡単です。

◆どこでもかかと上げ下げ

運動不足が原因のむくみ疲労

や手、指、腕の小さ

な動きばかりを繰り

返す作業による部分

疲労です。そんな疲

労を解消させるには

「疲れたら休め」で

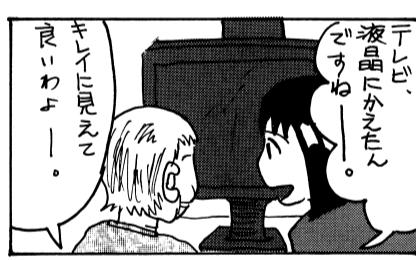
たら動け」です。不思議なほど疲労が解消されます。

連載まんが

第55回

コジマルコ

走れ! 訪問看護師



短歌
川柳

泥靴をにこに見てる 鯉のぼり
阿修羅仏 大和に在わすこそ佳けれ
塵にまみれて 眇濁るを想う

俳句
写真

咲けば散る 花のしづくに 心濡れ
咲き満ちて ライトアップの 桜かな
(桜山友の会俳句サークルより)

猫と廃墟の民家
撮影・高根 啓子



心に残る映画
この1本

「チェ・28歳の革命&39歳別れの手紙」

版画家・詩人 おくさわ 奥沢 拓

革命児チェ・ゲバラの若き日からその死までを実録風に描いた超大作。

第1部はゲバラ(ベニチオ・デル・トロ)と力

ストロとの出会いからキ

ーバ革命戦争に勝利す

るまでを、第2部では力

ストロに別れの手紙を置

いてボリビアに渡ったゲ

バラが妻と子どもたちを

残し39歳で敗残死するま

でを描く。ゲバラはアル

ゼンチンの裕福な家庭に

生まれ医師となるが、そ

の恵まれた環境を捨て革

命に殉じる。激しい戦闘

よりもむしろ、その後の

傷ついた仲間の兵士の状

況が丁寧に描かれる。ゲ

バラは医師としても活躍

する。ゲリラ戦士の中に

バランが妻と子どもたちを

残し39歳で敗残死するま

でを描く。ゲバラはアル

ゼンチンの裕福な家庭に

生まれ医師となるが、そ

の恵まれた環境を捨て革

命に殉じる。激しい戦闘

よりもむしろ、その後の

傷ついた仲間の兵士の状

況が丁寧に描かれる。ゲ

バラは医師としても活躍

する。ゲリラ戦士の中に

バランが妻と子どもたちを

残し39歳で敗残死するま

でを描く。ゲバラはアル

ゼンチンの裕福な家庭に

生まれ医師となるが、そ

の恵まれた環境を捨て革

命に殉じる。激しい戦闘

よりもむしろ、その後の

傷ついた仲間の兵士の状

況が丁寧に描かれる。ゲ

バラは医師としても活躍

する。ゲリラ戦士の中に

バランが妻と子どもたちを

残し39歳で敗残死するま

でを描く。ゲバラはアル

ゼンチンの裕福な家庭に

生まれ医師となるが、そ

の恵まれた環境を捨て革

命に殉じる。激しい戦闘

よりもむしろ、その後の

傷ついた仲間の兵士の状

況が丁寧に描かれる。ゲ

バラは医師としても活躍

する。ゲリラ戦士の中に

バランが妻と子どもたちを

残し39歳で敗残死するま

でを描く。ゲバラはアル

ゼンチンの裕福な家庭に

生まれ医師となるが、そ

の恵まれた環境を捨て革

命に殉じる。激しい戦闘

よりもむしろ、その後の

傷ついた仲間の兵士の状

況が丁寧に描かれる。ゲ

バラは医師としても活躍

する。ゲリラ戦士の中に

バランが妻と子どもたちを

残し39歳で敗残死するま

でを描く。ゲバラはアル

ゼンチンの裕福な家庭に

生まれ医師となるが、そ

の恵まれた環境を捨て革

命に殉じる。激しい戦闘

よりもむしろ、その後の

傷ついた仲間の兵士の状

況が丁寧に描かれる。ゲ

バラは医師としても活躍

する。ゲリラ戦士の中に

バランが妻と子どもたちを

残し39歳で敗残死するま

でを描く。ゲバラはアル

ゼンチンの裕福な家庭に

生まれ医師となるが、そ

の恵まれた環境を捨て革

命に殉じる。激しい戦闘

よりもむしろ、その後の

傷ついた仲間の兵士の状

況が丁寧に描かれる。ゲ

バラは医師としても活躍

する。ゲリラ戦士の中に

バランが妻と子どもたちを

残し39歳で敗残死するま

でを描く。ゲバラはアル

ゼンチンの裕福な家庭に

生まれ医師となるが、そ

の恵まれた環境を捨て革

命に殉じる。激しい戦闘

よりもむしろ、その後の

傷ついた仲間の兵士の状

況が丁寧に描かれる。ゲ

バラは医師としても活躍

する。ゲリラ戦士の中に

バランが妻と子どもたちを

残し39歳で敗残死するま