2023 6 月号
〈582号〉

医療生協やまがたの現勢（2023年4月末）
●組合員数 41,027人
●班数 1,190班
●出資金総額 2,826,117,834円

健康 ネットワークやまがた

医療生活協同組合やまがた
機関紙編集委員会
発行責任者：小川 裕
〒997-8567 山形県鶴岡市双葉町13-45
☎0235-22-5769
y-mcoop.com

組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報紙

運動不足になりやすい梅雨の時期におすすめ！

自宅で行える運動

鶴岡協立
リハビリテーション病院
理学療法士
田中香織

動画はこちら

組合員のみなさんに
体験していただきました。

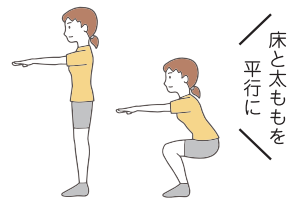
悪天候が続く梅雨の時期は、どうしても運動不足になりがちではないでしょうか。日照時間が短いことや気圧の問題などで、体調を崩したり自立神経が乱れて気持ちが憂鬱になりがちです。やる気が落ちるうえに悪天候ということで、外出頻度が減り運動不足に陥りやすくなります。そこで今回は「梅雨の時期に自宅でも出来るおすすめの運動」をご紹介します。外に出るのが億劫な時などに、是非取り入れてみてください。

適度に身体を動かし、筋肉に良い刺激を与えてあげることは、適度な疲労感からの睡眠の質の向上に繋がり、自立神経を整えるのにも役立ちます。また、運動することで幸福ホルモンである「セロトニン」の分泌を促すことが出来るため、精神面の安定にも繋がります。運動を継続する事は、筋力の維持、そして心身の健康を維持するうえでも重要です。日照不足により気持ちが沈み込みがちになる梅雨の時期こそ、積極的に身体を動かして心身の強化に努めましょう。

運動①「スクワット」

体の中でも一番大きな筋肉のある大腿部や臀部の筋力向上に効果的です。

❶手すりや台所のシンクなど、安定したところにつかまりながら行いましょう。
❷足は肩幅に開き、つま先は膝と同じ向きにします。背中を伸ばして、ゆっくりと膝を曲げて腰を下ろしていきます。
❸なるべく爪先より膝が前に出ないように意識しながら、床と太ももが平行になるまで腰を落としてゆっくり戻します。



【回数：1日10回3セット】

運動②「カーフレイズ」

ふくらはぎの筋肉が鍛えられることで血流が促進され、冷えやむくみの改善などの効果が期待できます。

❶両足を肩幅に開きます。
❷かかとをゆっくり上げていきます。
❸かかとが上がりきったら、ゆっくりと下ろしていきます。

【回数：1日10回３セット】

運動③「踏み台昇降」

下半身全体の筋力向上に繋がるうえ、全身運動になるので有酸素運動としての効果もあります。

❶15～20ｃｍ程度の踏み台、もしくは階段を使用します。
❷右足から台に昇って右足から降ります。
❸左足から台に昇って左足から降ります。

【回数：ゆっくりとしたペースでそれぞれ5分ずつ計10分程度続ける】

それぞれの運動は，体調に合わせて回数や時間を調節して，無理のない範囲で行いましょう。

笑う門

▼「アメとムチ」とは、今国会で審議されているマイナンバーカード（以下「マイナＣ」という）法についてです。3月にはアメとして、大勢の著名人を使った「マイナポイント」テレビ宣伝が大量に流されました。現在、マイナＣ申請者は76％といわれ、四分の一の国民はまだ申請していません。▼新法では、健康保険証を廃止してマイナＣに一体化しようとしています。マイナＣを持たない人には「資格確認書」を提供し、毎年更新と医療費もマイナ保険証より高くなるよう設定しムチ政策でマイナＣの全国民発行を狙っています。▼マイナＣの取得はあくまでも任意です（強制ではありません）。全国民が取得することで何が良くなるのでしょう。健康保険証＝マイナＣになれば、行政は保険証の発送手間が省略できますが、国民は、5年毎の更新を役所に出向いて行う必要があり、暗証番号を忘れたら大変です。行政が簡素化すると国民の行為が増えます。▼全国民に背番号を付けたことは、あらゆる情報を紐づけし一体把握する狙いが当然あります。私の家族はマイナＣを申請していませんし、今後も取得しません。（M・J）