

しあわせます通信 3月号 vol.82

花が綺麗だな、とか鳥が可愛いな、とか思うようになりました。歳を取った証拠でしょうか！？ 今年も集団でのお花見は自粛の様です。それぞれで楽しむスタイルも慣れてきましたね。

さて、先生は先月は京都御所の周りをグルグル走り回るフルマラソンに参加してきました。最近では夜スタートして一睡もせず 24 時間後にゴールという山のレースに参加することが多かったので、「え？ たったの42キロ？ 3時間半くらいで終わるの？」と、私の感覚もおかしくなってきましたが、「走るスピードが違うんだから、どっちもしんどいんだよ」とチクリと言われました。

休みがあれば走りたい先生。まずは那岐山。3時間くらいで降りてくると言うので、私はその間奈義町をドライブ。が！美術館と菩薩寺は行ったことがあるから除外したら、行く所が無かった！山の駅や直売所を巡っても1時間も掛かりません。結局車の中でじっと待ち、とても退屈な休みとなってしまったので、対策を練り、次の休みは真庭市の「リンクルライン」へ行く事に。

リンクルラインとは旭川に沿って勝山～久世～落合をクルッと回れるように整備されたサイクリングロードで、自転車だけでなく、ランニングやウォーキングもできるとのこと。



ということで、先生はランニング、私は自転車で約25キロのコースを走ってみることにしました。ただ、先生は方向音痴、私は何も考えずに付いて行くタイプなので、コースから外れていることに気付かず、結局39キロも走ってしまいました💦 (サイクリングロードなのにあぜ道走ってるんだもん。なぜおかしいと思わないのか不思議)。自転車なら余裕だと思っていましたが、写真を撮ろうと少し止まったらあっという間に遙か彼方にいるし。39キロ漕ぎ続けると膝が痛いし。そしてなんと言っても股が痛い(泣) 走った人はピンピンしているのに、自転車の人はぐったりです。一緒に楽しもうと頑張ってみましたが、レベルが違い過ぎました。もう大人しく応援&待機に徹します。リンクルライン、桜の頃に走るとすごく気持ち良さそうですよ♪ みちこ



疲れない掃除・体の使い方

ステイホーム生活で家にいる時間が長いと、今まで気にならなかったり見て見ぬふりをしていた家の汚れが気になりだした方も多いのではないのでしょうか？ 今回は、掃除の基本中の基本。掃除機をかける時と雑巾がけをする時の、疲れない体の使い方をお教えいたします。

肩は力まない。
肩甲骨から軽く伸ばすイメージで

足は少し開いて片足を真っすぐ前に

疲れない

掃除機をかけるときも
背すじは真っすぐ

POINT

- ・背筋は真っ直ぐのまま
- ・腕は力まない。
肩甲骨から軽く伸ばすイメージで
- ・足は少し開いて片足を真っすぐ前に

腕の力で掃除機をかけようとしないこと。
また、床の方に意識が向くあまり、背中をまるめがち。
腰を痛める原因になるので注意しましょう。

ガイドと力任せにかけないほうがラク！

腕の力で掃除機をかけようとしないこと。肩甲骨から腕を伸ばし、上半身全体を使って力まずにかけよう。また、床のほうに意識が向くあまり、背中を丸めてしまいがち。腰を痛める原因になるので注意して。

メモ 重い部分は体の横につけて持つ

階段掃除などで掃除機の本体を持ち上げる場合は、本体を体の横（背骨の出っ張り）につけて体と一体化させるように持つとラク。重いステッキタイプの場合は同様。

ひじは伸ばしてリラックス。
そうまは縦方向に動かすとラク

背すじを伸ばしたまま、足のつけ根から上半身を曲げる

疲れない

ぞうきんがけは力を抜く

POINT

- ・腰をしっかり落として膝をつく
- ・肘は伸ばしてリラックス。
雑巾は縦方向に動かすとラク
- ・背筋を伸ばしたまま、脚のつけ根から上半身を曲げる

肩関節の負担を考えると、雑巾は基本的に縦に動かすのがおすすめ。左右に動かすときは、背中側の肩甲骨から大きく動かすイメージで拭くと動かしやすく、肩も痛めにくいです。

左右に拭くときは肩甲骨から動かす

肩関節の負担を考えると、ぞうきんは基本的に縦に動かすのがおすすめ。左右に動かすときは、背中側の肩甲骨から大きく動かすイメージで拭くと動かしやすく、肩も痛めにくい。

手の力だけで拭く

ひざをつかずに、背中を丸めて拭く

家事をする際は、動きを妨げない服を着るのもポイント。パンツスタイルの場合、腰回りの動きに制限が出ないように、硬すぎない伸びる素材がオススメです。

（「調子がいい！がずつつづくカラダの使い方」仲野孝明【著】より引用）

今月も皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします\(^o^)/