

肩甲骨と股関節

退職互助部駿東支部 部長 水口 好美

私が日ごろ気が向くときにしている運動は、早朝6時 25 分に始まる「テレビ体操」、そして「ウォーキング」であった。

ところで私には、肩こりがあり、余りの肩こりにイライラしたり、何かに集中することも出来ないことがある。家庭用マッサージ器を使用したり、治療院に通ったりして、この肩こり対策を講じていたが一向に完治せず悩み続けていた。

あるとき、「ウォーキング&ストレッチ体操」に参加している家内から「肩甲骨や股関節を動かすことは良いことだからやってみたら」と、声をかけられた。しかし、参加しているメンバー全員が女性であったので、男が一人だけではと、参加することをためらっていた。

しかし、今から1年前の頃、ひどい肩こりから解放されたい一心で、「ウォーキング&ストレッチ体操」の教室に参加することを決めた。開催日は週に 2 回、一時間程度の体操である。参加できるときに参加すればよいので、1 週間に 1 回程度は参加しようと思っている。参加者は高齢の方もいらっしゃるが、皆、若々しさが感じられる。

この教室では、BGM に合わせて、先生の指示に従いながら、肩甲骨を動かす多様なエクササイズを行う。また、股関節を動かす多様なエクササイズも行う。すると、少し汗をかくようになる。1 分間の脈拍数 100 回前後となる。さらに、BGM に合わせて、先生の指示に従いながら、マットを使っての多種多様のストレッチ体操を行う。硬式テニスボールを使ってのストレッチ体操もある。

この「ウォーキング&ストレッチ体操」の教室に参加することにより私は、今まで悩み続けてきた「肩こり」が不思議なほど無くなってきた。物事に集中して取り組めるようになってきたと思う。また、体調も良くなっているとも感じられる。

「肩甲骨」は、腕と体幹をつなぐ”動く土台”として、肩や腕の運動、姿勢の安定、筋肉の支点としての重要な役割を果たす。「肩甲骨」を鍛えることは、肩こり、肩関節の痛み、猫背、巻き肩、姿勢の崩れの予防にもなる。

一方、「股関節」は大腿骨(太ももの骨)と骨盤をつなぐ関節で、人体の中でも最も可動性が高くかつ荷重のかかる関節である。その主な役割に「体重を支える」「動作の中心となる」「歩行や走行時の衝撃を吸収」「姿勢の安定に寄与」がある。

今、私は、日ごろ疎かになりがちな「肩甲骨」「股関節」を動かすことの大切さと、体を動かす習慣を身につける大切さを痛感している。



退職互助部（事業）説明会

——— さらに知って深めて、退職互助部を活用しましょう！ ———

1

70歳からの退職互助部活用法

国の医療制度が変わる 70 歳。退職互助部の療養費請求方法を中心に退職互助部の活用法について説明します。

東部地区説明会：

7月28日（火）14:00～
三島市市民会館 大会議室

2

7 年度末退職者向け説明会

加入後の活用方法等の説明を行います。加入を迷っている方、既に参加している方もご出席いただけます。

駿東支部説明会：

8月3日（月）10:00～
駿東地区教育会館 大会議室

※どちらも、駿東支部へご連絡・お申込みください。 ☎ 055-992-4141



趣味の会

★新規会員（謡曲・短歌・ゴルフ）

☆新規開設

（一緒に集まって活動
できればなんでも）

募集中

組合員が 5 人以上集まって、年間実施回数 5 回以上を予定していれば、
会の運営費として 10,000 円を助成します。（初年度 2 万円）

（組合員でない方が加入していても OK）

仲間との交流や新たな趣味の開拓に是非！

現職組合員も OK



傷害保険も加入で安心！

給付金の電子申請に挑戦してみよう いつでも体験会

- ・説明を見てみたけど、難しい・・・
- ・できそうだけど、ちょっと不安・・・
- ・電子申請をしたいけど、やり方がさっぱり・・・

どなたでも、ご相談ください。駿東支部の事務室で体験してみましよう。

“とりあえず医療費通知情報の印刷だけ”でもOKです

持ち物 スマートフォン、マイナンバーカード、退職組合員証、医療費お知らせなど
興味のある方は「電子申請体験希望」とご連絡ください。

互助組合駿東支部 ☎ 055-992-4141

マイナポータルから
医療費情報も
すぐ印刷

申込期日

忘れていませんか？

医療費申請：受診から 2 年
その他給付金補助金：1 年

ゴルフ大会：7/15（水）×切
シャインマスカット狩り：7/31（金）×切
ミュージックハル：9/30（水）×切
名古屋常滑ツア-：9/30（水）×切