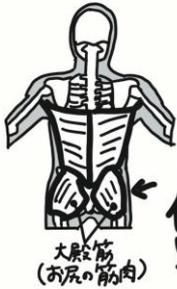


## お尻のストレッチ

冬場、こたつに長く座ったり雪かきをしたりする機会が増える影響か、腰とセットでお尻が痛いという相談をよく受けます。

実はお尻の筋肉は立ち座りや歩く時、走る時も体を支えてくれています。そのためお尻の筋肉が疲れてくると腰痛や姿勢のバランスの悪さに繋がってしまいう重要な筋肉です。日々ケアをしていただきたい筋肉なので今回はお尻(大殿筋)のストレッチをご紹介します。

お尻のストレッチに対して難しいイメージもあるかと思いますが、イスに座ることで簡単に伸ばすことができます。



ココを伸ばす。



ストレッチの解説

①まずは椅子に座ります。椅子の高さはかかとが浮かない高さに合わせます。

②片方の足を反対足の膝上に置きます。

③手をくるぶしと膝の上に置きます。

④背中を伸ばしおへそから体を倒すと、お尻の筋肉が伸びます。

お尻の筋肉が痛気持ちいい所まで伸ばしたら30秒かけてストレッチ。注意点は、痛過ぎるまで伸ばすのではなく、気持ちいい強さで伸ばすことです。ただし、伸ばして腰が痛い時や足が痺れる時は、専門のお医者さんへ相談して下さい。お悩みの方はぜひやってみて下さい。

岡田悠作

## 笑顔のつながり

1月に行く、2月は逃げる、3月は去るとよく言いますが、2月は寒波と共にあつという間に過ぎていきました。

子育て支援センターでの子育てサークルのお菓子作り教室や、手形足形アート教室、隼地区のまちづくり委員会に参加したり、地域のふれあいサロンの再開に向けた準備をしたりと多くの人と関わる月になりました。

その中で学んだことは、「笑顔でいると結び付きが自然と生まれること」、「目の前の自分ができることを精一杯やることで身近な人を笑顔にでき、それが波紋のように広がって大きな変化・きっかけになり得る」ということです。

私も2年目の隊員となります。八頭町に定住する気持ちがかかなり固まっており、そのためにもどう働いていこうかと悩む私としては今後繋がる大切な1年です。不安な気持ちや焦る気持ちも正直ありますが、今学んだことを忘れず



雪の日を満喫



1月はあんまん・2月はクッキーを作りました

にまずは笑顔！  
そして目の前のことに誠意をもって向き合いながら1日を大切に過ごしていきたいと思えます。  
今まで以上に多くの皆さんと繋がりに、今年度の学びをいかした1年にしていきます。

杉川藍月

