

健やか ライフ

背骨呼吸で リフレッシュ！

今月の担当

カイロプラクター
由利 憲生

(秋田)

今月号は、スポーツセンタートレーニング室で運動指導を行っているカイロプラクターの由利憲生さんから、簡単に行うことができ、体をリフレッシュする背骨呼吸健康法を紹介します。

- ①椅子に浅く腰掛け、坐骨を支点にしてゆっくり息を吐きながら、骨盤を後ろにしっかり倒し、背骨をまるめます。
- ②息をゆっくり吸いながら、骨盤を立てて胸を前に突き出します。①と②の呼吸を15回程度繰り返します。※体調に気をつけながら、無理をしない程度に行いましょう。

○横から見た通常の背骨と骨盤の状態



①息を吐いた状態



②息を吸った状態



由利先生の「ここがポイント！」

息を吐いたとき（猫背の状態）と息を吸うとき（鳩胸の状態）の胸の位置の振幅が広がるように意識して呼吸しましょう。振幅が広がることにより、軽い腰痛、肩こり、ひざの痛みが改善します。ちょっとした運動習慣をつけるだけで、体がずいぶん楽になります。

喜びと悲しみ(敬称略)

■お悔やみ申し上げます

○佐藤 幸雄	91歳	拓殖第二	8/7
○南 茂雄	87歳	若木	8/22
○藤本 隆治	76歳	中里	8/27
○松本 セツ	107歳	緑清園	9/9

人の動き

●世帯数	1,458世帯(+1世帯)
●人口	2,927人(-6人)
●男	1,360人(-6人)
●女	1,567人(±0人)
平成30年8月31日現在()内は7月末比	

編集後記 ☆郷土資料の撮影現場には、不思議なカタチの当時の道具がたくさん。今を生きる私たちの時代も、いつかは歴史の1ページに。この広報紙も後世の人々にとっては、おけとの歴史を知る資料となるのかもしれない。☆今月6日に発生した胆振東部地震により道内全域が停電という不測の事態に。震災の恐ろしさと日頃の備えの大切さを改めて実感。亡くなられた方のご冥福を心よりお祈り申し上げます。㊦