つなげる健康、つながる笑顔。

2025 Spring

神戸ヤクルト通信

春号 VOL. 69

神戸ヤクルト販売株式会社　神戸市中央区熊内町5-3-8　TEL078-241-8960

しゃがむ。

しゃがんだときに、かかとがつかない、
手を前に伸ばさなければ後ろに転んでしまう、
お尻の筋肉が突っ張る……。そんな人が増えています。
「しゃがめなくても、別に困らない?」
いいえ、しゃがめるからだにすることで、
健康寿命まで延びる可能性があるんです。

しゃがめないのは足首がかたいから

和式トイレから洋式トイレに変わったり、運動量が減ったり。生活様式や環境の変化により足首がかたくなってしまうのが、「うまくしゃがめない」原因だといわれています。また、体内の水分が不足したり、加齢によっても足首はかたくなり、しゃがめないからだになってしまうそう。

そもそも足首はからだ全体の土台となる部分。足首がかたくなると姿勢が崩れて、筋肉や関節に負荷をかけたり、腰痛や足底筋膜炎、肩こりといった全身の痛みやこりを招きます。

同時に、足首がかたくなるとふくらはぎや足裏、足の甲、太もも、お尻の筋肉も動きにくくなり、かたくなっていきます。特に、ふくらはぎは、血液を押し流すポンプの役割を果たしていて「第二の心臓」と呼ばれています。このふくらはぎの筋肉がかたくなると、手足のひえ、むくみ、疲労感などを引き起こします。よく、ふくらはぎをもんでいる人もいますが、足首がかたいままだと一時的な解決にしかなりません。足首をほぐすだけで、多くの筋肉が柔軟に使えるようになり、血流が促進されて血圧が下がったり、脂質異常症の改善につながり、健康寿命も延びる可能性があります。

ストレッチでしゃがめるようになろう!

足首のストレッチは、毎日続ければ2~3週間でからだの変化を感じることができます。①やりすぎないこと(1日1~3セット)、②時間は30秒(短くても長くても×)、③気持ちいい痛みで、を頭において試してみてください。

1 アキレス腱を伸ばそう

アキレス腱とはふくらはぎにある腓腹筋(ひふくきん)とヒラメ筋の端の細くなった部分にある腱のこと。ふくらはぎの筋肉をストレッチすることで、アキレス腱の柔軟性を高めます。

❶背筋を伸ばして立てひざをする

右足を立てひざにする。左足のひざは床につけ、足指は床にしっかりつける。

❷太ももを押してすねを前に倒す

右腕で右太ももの前面を押し、すねをグーっと前に倒す。右足のひざはつま先と同じ方向にすること。また、右足のかかとは地面から浮かないよう注意。反対側の足も同様に。

2 すねを伸ばそう

すねにある前脛骨筋(ぜんけいこつきん)は、足首を曲げるために欠かせない筋肉。すねの筋肉はふくらはぎの筋肉と引っ張り合う関係にあり、すねの筋肉がかたくなるとふくらはぎの筋肉もかたくなります。

❶両足を軽く左右に開く

両足はこぶし1個半分左右に開いて立つ。

❷後ろ足の甲を地面に近づける

右足を大きく一歩前に出し、左足の甲を地面に近づけるイメージで、左足指を地面に押し付ける。体重は前足8:後ろ足2くらいの割合でかけましょう。反対側の足も同様に。

教えてくれた人

とも先生

柔道整復師、鍼灸師、ストレッチ整体師。滋賀県草津市の腰痛専門「整体院 智-TOMO-」院長。YouTubeチャンネル「ストレッチ整体師とも先生」が人気。著書に『足首やわやわストレッチ』『「バナナ腰」を治せば、体の不調が消える!』など。

TOPICS

Yakult 1000に 糖質オフができました!

生きて腸内まで到達する「乳酸菌 シロタ株」がヤクルト史上最高密度の1本(100ml)に1000億個入った乳製品乳酸菌飲料。「Yakult(ヤクルト)1000」に比べ、カロリーを32%、糖類を44%低減し、より甘さを控えています。

本品には乳酸菌 シロタ株(L.カゼイ YIT 9029)が含まれます。乳酸菌 シロタ株(L.カゼイ YIT 9029)には、一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレスをやわらげる機能や睡眠の質(眠りの深さ、すっきりとした目覚め)を高める機能があることが報告されています。さらに、腸内環境を改善する機能があることが報告されています。

Yakult(ヤクルト)1000 糖質オフ
140円(税込)
機能性表示食品(成分評価)

AREA REPORT

23 VOL.

写真：岩本順平（DOR）

今回訪れたのは

三宮センター

神戸市中央区磯上通6-1-18

ヤクルトセンター イテッたり来たり

街全体がリニューアル 三宮の“今”を散策

神戸の玄関口としてにぎわいを見せる三宮。港町として栄えた時代の文化を残しつつ、近年は再開発により街並みが少しずつ変化しています。自然の中でゆったり過ごせる公園や、家族で楽しめるおでかけスポットも続々と誕生していますよ!

お気に入りの本に手を伸ばして

建築家の安藤忠雄さんが手掛けた、子どものための図書施設。壁一面の本棚には15のテーマに沿って選書された絵本や児童文学、アートブックなどがずらりと並び、子どもだけでなく大人も自由に読書を楽しめます。東遊園地内にあり、晴れた日は公園やウッドデッキで本を読むのもおすすめ。

こども本の森 神戸

—

神戸市中央区加納町6-1-1
078-325-1125
9:30〜17:00
月曜休み
（祝日の場合は開館、翌平日休み）
土日祝日は予約制

遊んだりくつろいだり思い思いの時間を

旧居留地の東側にあり、日本初の西洋式の公園として長い歴史を持つ東遊園地。2023年にリニューアルし、屋外図書館やカフェなどを設けた「URBAN PICNIC（アーバンピクニック）」もオープンしました。子どもと一緒に遊んだり、ドリンクを片手にくつろいだりと気分に合わせて楽しめるのが魅力です。

東遊園地

—

神戸市中央区加納町6-4-1

アートやデザインのイベントが充実

昭和初期に建てられた生糸検査所をリノベーションしたレトロな空間で、アートやデザインにまつわるイベントや展覧会を開催。工作とボードゲームを楽しめる子ども向けのスペースや、こだわりのランチが味わえるカフェなどもあります。期間限定で施設内にオープンしている三宮図書館にもぜひ足を運んでみて。

デザイン・クリエイティブセンター神戸（KIITO（きいと））

—

神戸市中央区小野浜町1-4
9:00〜21:00
月曜休み
（祝日の場合は開館、翌日休み）

まちなかにある癒やしの庭園

スポーツを楽しめるグラウンドとして利用されてきた磯上公園が、昨年6月にリニューアル。遊具のある芝生広場や、自然の中を散策できる回廊型の庭園「ヒーリングガーデン」が新たに設けられました。小さな滝や植栽が彩る心地よい空間で、リラックスしたひとときを過ごしてみては。

磯上公園

—

神戸市中央区八幡通2-1

こんにちは!

三宮センターです!

三宮は電鉄各線の駅やバスターミナルがあり、多くの人でにぎわっています。“パンの街”ともいわれ、パンの種類別にお店を使い分けるパン活は日常風景。そんな三宮では幅広い年齢層のヤクルトレディが活動しています。

※店舗情報は2025年2月現在のものです。

おかげさまをもちまして

神戸ヤクルト販売は70周年!

地域の皆さまの健康と幸せのために

MESSAGE

代表取締役社長 谷川 清十郎

1955年に創業した神戸ヤクルト販売は、このたび70周年を迎えることができました。これもひとえにお客さまのおかげです。ありがとうございます。

先代の父がヤクルトの販売を始めたのは私が生まれる1年前でした。販売所が自宅に隣接し、幼い頃からヤクルトは身近な存在でした。大学を卒業して銀行に勤めた後、30歳で入社して宅配部門を担当。早朝から配達に回ったことで現場を知るとともに、予防医学の視点からヤクルトがいかに健康に役立つ飲料なのか、いかに喜んでいただける商品なのかを改めて学びました。

2000年代に入ると、商品を売るだけでなく、お客さまと地域の役に立つ企業を目指して経営方針を大きく転換しました。売り上げよりお客さまの満足度向上が何より大切と考えたのです。社内にCS推進室を立ち上げ、接客マナーや商品知識、情報の提供などあらゆるサービスの充実に社員とヤクルトレディ全員が全力で取り組んできました。身近なところでお役に立てるよう市民救命士や認知症サポーターを養成するなど、社会貢献活動にも力を入れています。

私たちの強みは今も昔も変わらず、お客さまのもとを訪ねてヤクルト製品を手から手へお渡しすることです。昔ながらの訪問販売ですが、だからこそ結ばれるご縁があると感じています。一軒一軒お一人お一人とふれあうヤクルトレディが今後、高齢化や単身世帯の増加が進む社会を担う重要なインフラとなっていくことを願っています。健康は人を幸せにし、幸せは楽しい生活づくりの基本です。神戸ヤクルト販売はこれからも皆さまの健康づくりをお手伝いしてまいります。

先代の頃からヤクルトレディをはじめ社員とのコミュニケーションが活発。直接想いを伝え、一丸となって豊かな社会づくりに貢献しています。

沿革

1955年	神戸市兵庫区にて個人創業
1964年	神戸中央ヤクルト販売株式会社を設立
1971年	神戸ヤクルト販売株式会社に社名変更（丹波、三田、八鹿、但馬、葺合の各ヤクルト販売会社が合併）
1974年	本社を神戸市中央区熊内町5丁目3番8号に移転