

おうち時間を
より楽しく!

まごころしター

2020.09.15

第7号

こんにちは！登別市社会福祉協議会（社協）です！

もうすぐ「敬老の日」ですね。法律上、「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」ことを趣旨として設立された記念日で、2003年からは毎年9月の第3月曜日に定められました。（それまでは9月15日でしたね）

この機会に、より一層自分自身を労わってあげましょう♪

あたまたの体操

今回は記念日問題です

問題の日にちは何の記念日か、下の枠から選んでください。

- ① 1月1日 ()
- ② 2月11日 ()
- ③ 5月3日 ()
- ④ 11月23日 ()
- ⑤ 1月の第2月曜日 ()
- ⑥ 2月23日 ()
- ⑦ 4月29日 ()

答えはこの中から選んでください

天皇誕生日	勤労感謝の日	元日	成人の日
昭和の日	建国記念の日	憲法記念日	

★ 答えは 10 月 1 日 発行 の 第 8 号 で 発表 します ★

【前回の答え】

- ① 8 ② 3 ③ 18 ④ 15 ⑤ 21 ⑥ 4 ⑦ 63
- ⑧ 12 ⑨ 1 ⑩ 8 ⑪ 9 ⑫ 17 ⑬ 18 ⑭ 10

裏面に「からだの体操」を掲載しています

からだの体操

今回は体幹（たいかん）

を鍛える体操です。

体幹は、読んで字のごとく体（からだ）の幹（みき）であり、背骨を中心として前後左右に動くことが出来るため、きれいな姿勢を保つ重要な部分です。

柔軟性と筋力を保つことで立つ姿勢や歩く姿勢が改善し、歩行の安定性が高まります。紹介する体操は、10回×1～3回を目標に行ってみましょう。

《体操をする際に気を付けること》

- ・ 血圧160／100以上の場合には行わない
- ・ 無理のない（痛みのない）程度に行う
- ・ 運動はゆっくりと行う
- ・ 水分をこまめに摂る
- ・ 呼吸は止めない
- ・ 目的の部位が疲れる程度まで（勢いをつけて行うとめまいがすることがあります）

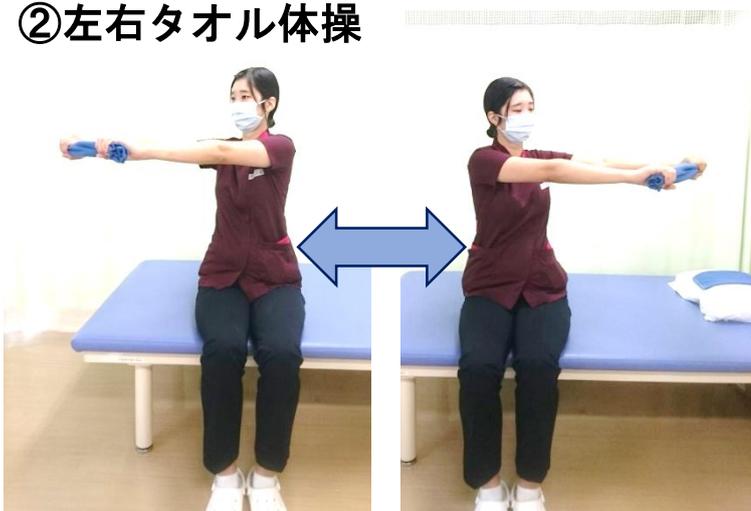
①前後タオル体操



- ①椅子に座ります。
- ②タオルを肩幅くらいに広げて持ち、腕をまっすぐ伸ばした状態で体を前に倒します。
- ③倒したところから背筋を伸ばすように体を起こします。

ゆっくり動かすことで
柔軟性と筋力向上に効果的！

②左右タオル体操



- ①椅子に座ります。
 - ②タオルを肩幅くらいに広げて持ち、腕をまっすぐ伸ばした状態で体を左右にねじります。
- このとき、腕だけを横に振るのではなく、視線をタオルに向けながら、上半身全体を左右にねじるイメージで。（下半身が動いてしまうと効果がありません）

体操監修：ジェイコー登別病院・登別すずらん病院
発行・問合せ先：登別市社会福祉協議会 登別市片倉町 6-9-1 電話 0143-88-0860



「まごころレター」は、赤い羽根共同募金の支援を受け発行しています

