

こんにちは！登別市社会福祉協議会（社協）です！

とうとう登別でも雪が降り始めましたね。この季節、どうしても部屋は「乾燥」しがちです。乾燥すると、鼻やのどの粘膜が弱まったり空気中にウイルスがとどまりやすくなるなど風邪等をひきやすくなってしまいます。

部屋に水をいれたコップを放置することや洗濯物を室内に干すなどで湿度を高めることもできますので、ご自身でできる乾燥・風邪対策を行いながら、元気にお過ごしください。

## あたまの体操

今回はひらがな計算問題です  
答えは「数字」で書いてみましょう

① さんたすに =

② ろくひくいち =

③ はちたすよん =

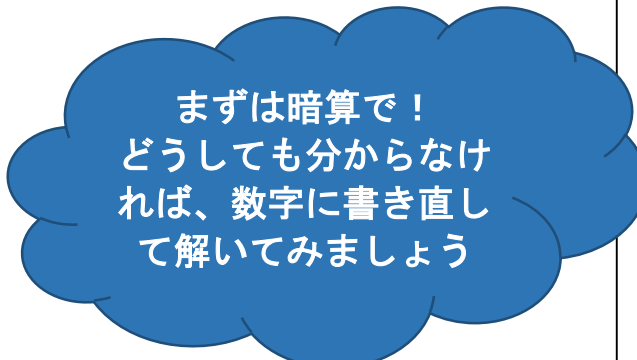
④ じゅうにたすなな =

⑤ じゅうろくひくはち =

⑥ にたすよんひくさん =

⑦ ななひくごたすはち =

⑧ じゅうさんたすいちひくじゅういち =



★ 答えは 12 月 1 日 発行の第 12 号で発表します ★

### 【前回の答え】

- ① 犬 ② 馬 ③ 船(舟) ④ 友 ⑤ 甲 / 劫(功)

裏面に「からだの体操」を掲載しています

# からだの体操

今回も腹筋を鍛える体操です。

前号ではお腹をへこませるために上部と下部の腹筋を鍛えました。  
今回は腹斜筋（ふくしゃきん）・腹横筋（ふくおうきん）という部位を鍛えます。  
お腹を横から引き締め、くびれボディをつくる腹筋運動です。  
紹介する体操は左右どちらも、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
- ・ 水分をこまめに摂る
- ・ 無理のない（痛みのない）程度に行う（腰・背中の痛みに注意）
- ・ 目的の部位が疲れる程度まで
- ・ 呼吸は止めない
- ・ 勢いをつけて行うとめまいがすることがあるので、ゆっくり行う。  
（ゆっくり行うことで柔軟性と筋力向上により効果があります。）

※腰痛がある方は十分に注意して、体操で痛みが出現したり強まる場合にはすぐに中止してください。

### ①体幹回旋運動



①両ひざを立て、両手を体の横に置きます。  
②右手で左の膝を触るように手を伸ばします。このとき目線も触る方向へ向けることがポイントです。

③からだを①の状態に戻して、反対側も同様に行います。

※肩甲骨が浮くくらいまで上げると理想的  
※両手を頭の後ろで組み、肘で膝を触るようにすると負荷が強まります。（首が痛む方は無理をしない）

### ②横向き足上げ運動



①左ひじを立てて横向きに寝ます。

※難しい場合は枕に頭をつけても良い。

②右足を横に大きく広げます。

この時、右手で右のお腹を触り力が入っていることを確認します。

③足を閉じます。

※前後に倒れないように注意しましょう。  
反対側も同様に行います。

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

