

こんにちは！登別市社会福祉協議会（社協）です！

肌寒い季節となり、木々も色づき始めすっかり秋らしくなりましたね。

「食欲の秋」とよく言われますが、皆さん食事はしっかり摂られていますでしょうか？

特にタンパク質は筋肉などからだづくりには欠かすことのできない栄養素です。肉や魚、大豆などに多く含まれていますので、バランスの良い食事を心がけながら元気にお過ごしください。（制限のある方もいらっしゃいますので、お医者さんなどと相談することも必要です）

**あたまの体操** 今回はことわざ問題です  
空欄に漢字一文字を入れて、ことわざを完成させてください。

①  も歩けば棒にあたる

（なにかをしようとすれば、なにかと災難に遭うことも多い）

②  の耳に念仏

（なにを言っても聞く耳を持たない）

③ 渡りに

（必要なものがちょうどよく得られること）

④ 類は  を呼ぶ

（似た傾向を持つ者は自然に集まる）

⑤ 亀の  より年の

（長年の経験は尊い）



★答えは 11 月 15 日発行の第 11 号で発表します★

【前回の答え】

① 586円 ② 687円

# からだの体操

今回は

腹筋を鍛える体操です。

「最近お腹が出てきた～」よく聞くことがあります。お腹をへこませるためには脂肪を減らすことが一番ですが、腹筋を鍛えることも大切です。

腹筋を鍛えるためには、上部と下部に分けて行うことが効果的です。

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・背中への痛みに注意）
- ・ 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上部腹筋運動



①両ひざを立て、両手をももの上に置きます。

②おへそをのぞきこむように頭を持ち上げ、両手はひざの上へ伸ばします。

※肩甲骨が浮くくらいまで上げると理想的ですが、頭が浮くくらいでも効果があります。

※両手を頭の後ろへ回すと負荷が強まります。（首が痛む方は無理をしない）

### ②下部腹筋運動



①両ひざを立て、お腹に力を入れます。

②両足を同時に持ち上げます。

※上げる高さは10cm（はがきの横幅）くらい。

※ひざを伸ばすと負荷が強まります。（最初はひざの角度を90度くらいから始めてみましょう）

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

