

こんにちは！登別市社会福祉協議会です！

新型コロナウイルス感染症の影響で、皆さんもなかなか外に出る機会が減ってしまったのではないのでしょうか？

おうち時間の楽しみにしていただこうと、新しく「まごころレター」を町内会や民生委員・児童委員、ふれあいいきいきサロンの方々から毎月2回お届けします！

毎号、頭と身体の体操を掲載する予定ですのでぜひ取り組んでみてください♪

あたまの体操

出典：脳トレ支援.com <https://help-kaigo.com/>

○ひらがなを並び替えて人名をつくってください。

- ①よとしとみでひよ → _____
- ②もりよとさうまか → _____
- ③ちけひつみであ → _____
- ④いみとふろうひ → _____
- ⑤わえすとがやいく → _____

○漢字の読みを教えてください。

また、何歳のお祝いか教えてください。

- ①還暦 () () 歳
- ②喜寿 () () 歳
- ③米寿 () () 歳
- ④白寿 () () 歳
- ⑤卒寿 () () 歳



★ 答えは7月1日発行の第2号で発表します ★

からだの体操

今回はお尻周り

を鍛える体操です。

お尻周りの筋肉は立ち上がる時や立っている姿勢を保つ時に重要な筋肉です。お尻周りを鍛える事で姿勢が良くなり、歩く歩幅も大きくなります。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以上の場合は行わない
- ・ 無理のない（痛みのない）程度に行う
- ・ 呼吸は止めない
- ・ 水分をこまめに摂る
- ・ 運動はゆっくりと行う
- ・ 目的の部位が疲れる程度まで

①お尻上げ体操



- ①仰向けになり、ひざをたてます。
- ②お尻をゆっくりと上がる所まで持ち上げます。
- ③お尻をゆっくり床に戻します。

※できる方は片足を伸ばす、もしくは足を組んで行ってみましょう（無理は禁物です）



②足の後ろ上げ



- ①テーブルなどに掴まります。
- ②背中を反らせすぎないように気を付けながら片足ずつゆっくり足を後ろに上げます。
- ③ゆっくり元の位置に戻します。



体操監修：登別すずらん病院・ジェイコー登別病院
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

