

こんにちは！登別市社会福祉協議会（社協）です！

蒸し暑い日が多いですが、体調はいかがですか？

次のことに気をつけながら、こまめに水分補給を行いましょう。

- ① のどが渇く前に水分補給（飲む時間を決めておくといいかもしれませんね！）
- ② 起床時、入浴前後に水分補給
- ③ 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに（梅昆布茶や味噌汁がおすすめ！）
- ④ アルコール飲料での水分補給は×

（環境省熱中症環境保健マニュアル熱中症環境保健マニュアルより一部引用）

## あたまの体操

今回は穴埋め問題です

空欄に漢字一文字を入れて、四字熟語を完成させてください。

- ① 四苦□苦 （さんざん苦労すること）
- ② □我夢中 （物事に熱中して我を忘れること）
- ③ 日進□歩 （物事がどんどん進歩すること）
- ④ 千差□別 （多くのものがそれぞれに違うこと）
- ⑤ 喜怒哀□ （人間が持っているさまざまな感情）
- ⑥ □心伝心 （言葉を使わず気持ちが通じ合うこと）

★ 答えは 9 月 1 日 発行 の 第 6 号 で 発表 します ★

### 【前回の答え】

- ① COVID-19
- ② ソーシャルディスタンス
- ③ パンデミック
- ④ クラスタ
- ⑤ ロックダウン

裏面に「からだの体操」を掲載しています

# からだの体操

今回は足首まわり

を鍛える体操です。

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
- ・ 運動はゆっくりと行う
- ・ 呼吸は止めない
- ・ 目的の部位が疲れる程度まで

## 1. つま先上げ運動



スネの外側の筋肉はつま先を上げることに使われます。

この筋肉を鍛えることで、歩く時のつまずきを予防することができます。

- ①椅子に座ります。
- ②スネの外側を意識しながら、両足のつま先をまっすぐ上にあげます。  
※小指側を上げるようにすると効果的です。

## 2. つま先立ち運動



ふくらはぎの筋肉は足元から全身を支える筋肉です。ここを鍛えることで、歩きが早くなり、階段の上り下りがしやすくなります。

- ①机などに掴まり立ちします。
- ②肩幅程度に足を開き、体を反り過ぎないように注意しながらつま先立ちします。
- ③バランスを崩さないように注意しながらゆっくり下ろします。  
※立つことが難しい場合は座って行いましょう



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

