

こんにちは！登別市社会福祉協議会（社協）です！

今年も残りわずかとなりました。皆様にとって今年はどのような年でしたでしょうか？

新型コロナウイルス感染症の影響により様々な地域福祉活動が難しくなる中、地域のつながりを少しでも維持していくことを目的にはじまった、このまごころレターの配布ですが、皆様から「毎回楽しみにしている」「とてもありがたい」などの言葉をいただくこともあり、社協としても大変うれしく思います。

コロナはまだまだ予断を許さない状況ではありますが、来年が皆様にとって素晴らしい年になりますようご祈念申し上げます。

（1月1日の発行はお休みします。次回の発行は1月15日を予定しています。）

## あたまの体操

今回は間違い探しです

左右のイラストで違う箇所が 6 つあります。どこでしょうか。



★ 答えは 1 月 15 日発行の第 14 号で発表します ★

### 【前回の答え】

- ① だいこん    ② はくさい    ③ にんじん    ④ しゅんぎく  
⑤ ねぎ        ⑥ きのこ        ⑦ ごぼう

裏面に「からだの体操」を掲載しています

# からだの体操

今回も前回に引き続き  
柔軟体操（ストレッチ）  
です。

前号では腰痛予防として腰からお尻にかけての筋肉を伸ばしました。

今回は腰痛予防として太ももの裏側と内側を伸ばす体操を行います。腰痛なのになぜ太もも？と思われるかもしれませんが、ここの筋肉が硬くなることで股関節の動きが悪くなり、結果として骨盤と背骨の動きも悪くなってしまいます。腰痛には様々な原因があるので、腰痛予防として太もものストレッチは重要です。

それぞれ 20 秒×3 セットを目標に行ってみましょう。

前号よりきつい運動です。写真の理学療法士も体が硬く悲鳴をあげています♪

## 《柔軟体操で気を付けること》

- ・ 血圧 160 / 100 以上の場合は行わない
- ・ 呼吸は止めない
- ・ あまり強すぎではダメ
- ・ 反動は基本つけない（つけても軽く）
- ・ 目的の部位が適度に伸びているのを感じながらゆっくりと行う。
- ・ 目的と違う部位に痛みが出る場合は中止する。

### ①体前屈運動

（太ももの裏側の筋肉を伸ばします）



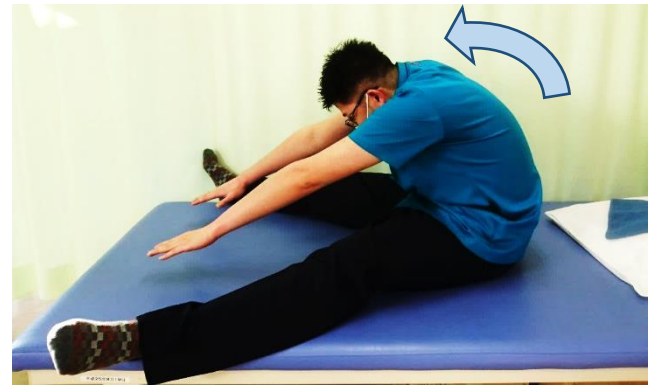
①両足をできるだけ伸ばして座ります。

（ひざが痛い場合はひざの下にまくらなどを入れても構いません）

②体を前に倒し 20 秒維持します。（太ももの裏側に伸びている感じがあれば効いています）

### ②足開き体前屈運動

（太ももの裏側と内側に効果があります）



①両足をできるだけ開いた状態で座ります。（ひざを伸ばした状態で行う方が良いですが、ひざが痛い方は無理をせず）

②体を前に倒し 20 秒維持します。（太ももの内側に伸びている感じがあれば効いています）

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

