

あうち時間を より楽しく！まごころしター

2021.03.01

第17号

こんにちは！登別市社会福祉協議会（社協）です！

本日3月1日は、道内の多くの公立高校で卒業式が執り行われます。新型コロナウイルス感染症の影響により学校行事や部活動などこれまで当たり前だった学校生活を送ることができなかった学生の悔しさは推し量ることができませんが、学校生活で得た友情やきずなを糧に新しい社会に飛び込んでもらいたいですね。

気温が高くなる日が増えてきましたが、足元や体調に気を付けながらお過ごしください。

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7か所あります。どこでしょうか。
（印刷のズレやかすれは間違いに含みません）



★答えは3月15日発行の第18号で発表します★

裏面に「からだの体操」を掲載しています

からだの体操

今回は肩こり予防体操です。

前々号に引き続き上半身の運動をお伝えします。

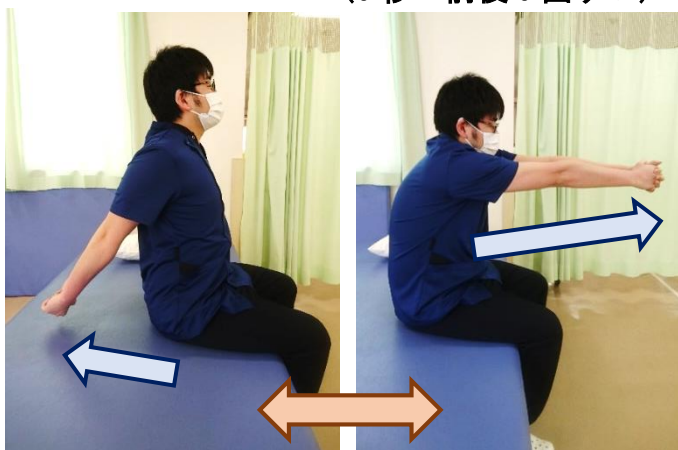
普段の生活で何気なく使っている腕ですが、腕の動きの大半は肩甲骨が動いています。肩甲骨は鎖骨にぶら下がるようについており、肩甲骨と体の骨は鎖骨だけで繋がっています。鎖骨と肩甲骨の動きをスムーズにすることで腕の動きがスムーズになり肩こりなども予防できます。

《体操で気を付けること》

- ・ 血圧160/100以上の場合には行わない
- ・ 呼吸は止めない
- ・ 水分をこまめに摂る
- ・ 無理のない程度に（肩・腰・背中の痛みに注意）
- ・ 勢いをつけると痛みがでることがあるので、運動はゆっくりと行う。
（ゆっくりと動かすことで柔軟性が向上します）
- ・ 肩や腰に痛みのある方は十分に注意して、体操で痛みが出たり強まる場合は中止する。

①肩甲骨の柔軟運動

（5秒×前後5回ずつ）



①手を体の後ろに回し、両手を組みます。

②肘を伸ばしながら、5秒程度ゆっくりと後ろに伸ばします。

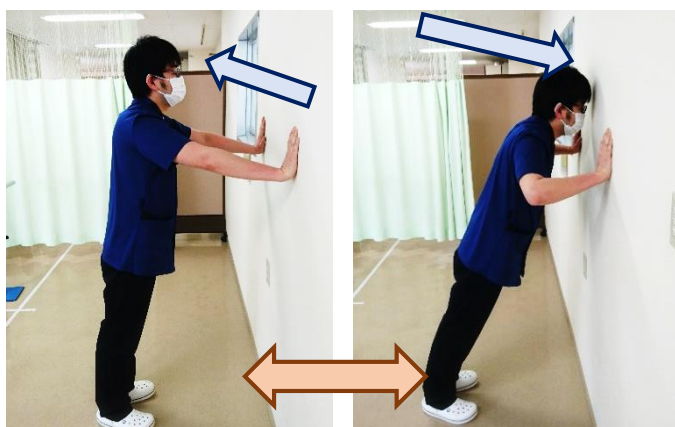
※背中の中で肩甲骨同士が近づいていく感覚が感じられればOKです。

※強く引きすぎると痛みが生じる場合があります。

③手を前に組み、肘を伸ばしながら前に伸ばします。

※背中の中側、肩甲骨同士が離れる感覚が感じられればOKです。

②壁立て伏せ運動（10回～15回×3回）



①壁から手を伸ばした位置まで離れて立ちます。

②壁に手をついたまま、肘を曲げ体を前に倒します。

③ゆっくりと肘を伸ばしながら体を起こします。

※慣れてきたら壁からの距離を離して行ってみましょう。離れて行うことで、腹筋や背筋など全身にも効いていきます。

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

