

こんにちは！登別市社会福祉協議会（社協）です！

今日からまた新しい年度がスタートしました。4月は新たな出会いの季節と言われますが、同時に体調を崩しやすい季節とも言われています。気温・気圧、社会的環境の変化などが大きいことで自律神経（循環器や消化器などの活動を調整するための神経）が乱れ、疲れや痛みを感じやすくなるなど心身に悪影響を及ぼす可能性があるため、規則正しい生活や栄養バランスの良い食事、適度な運動（裏面の体操もぜひ活用ください）を心がけ、元気にお過ごしください。

あたまの体操

今回は4月が旬の食べ物漢字問題です

次の漢字の読み仮名を下の枠から選んでください

① 空豆（ ） ② 若布（ ）

③ 蛍烏賊（ ） ④ 苺（ ）

⑤ 筍（ ） ⑥ 蕪（ ）

⑦ 独活（ ） ヒント：「〇〇」の大木

⑧ 薇（ ） ヒント：うずまきが特徴です

かぶ・いちご・そらまめ・ぜんまい

うど・たけのこ・わかめ・ほたるいか

★ 答えは4月15日発行の第20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 首のストレッチ です。

人間の頭の重さは約5~6kgもあるそうです。これはボーリングで使う球と同じくらいの重さだとか。猫背など悪い姿勢でいると首にかかる負担はさらに3倍ほどに増えてしまいます。

姿勢を良くすると同時に、首のストレッチで肩こりを予防しましょう。
紹介する体操は左右交互に10秒×2~3回を目標に行ってみましょう。

《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
- ・ 水分をこまめに摂る
- ・ 無理のない程度に（首の痛みに注意）
- ・ 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）
- ・ 首に痛みのある方は十分に注意して、体操で痛みやしびれが出現したり、強まる場合にはすぐに中止してください。

①



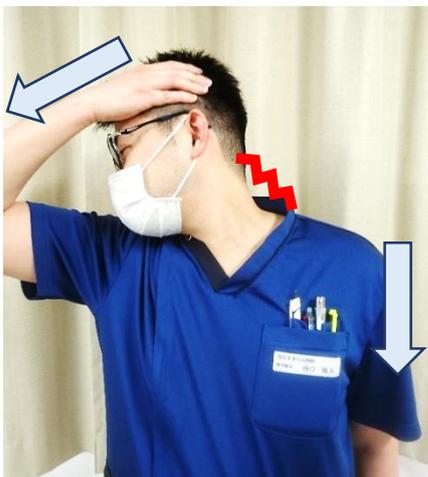
①頭を横に倒し、倒した側の手で頭を押さえます。

②頭を押さえながら、反対側の肩を下げます。

※首の横（耳の下あたり）に伸ばされるような感覚が感じられればOKです。

※強く押さえすぎると痛みが生じる場合があります。

②



①顔を横に向け、向けた側の手で頭を押さえます。

②頭を押さえながら、反対側の肩を下げます。

※肩から首、頭にかけて伸ばされるような感覚が感じられればOKです。

※強く押さえすぎると痛みが生じる場合があります。

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

