

こんにちは！登別市社会福祉協議会（社協）です！

明日2月2日は節分です。節分は立春の前日とされており、例年2月3日ですが地球が太陽を回る周期のずれとの調整を行う関係で、1日前倒しをするそうです（なんだかややこしい話ですね）。ちなみに、2月2日に節分が訪れるのは124年ぶりだそうです。

節分には、自分の数え年の数だけ豆を食べるという風習もありますが、なかなか大変ですよ。大豆には血中コレステロールの低下や肥満の改善効果などがあるとされていますので、毎日の暮らしに豆腐や納豆など、大豆を加工した食品を日常に取り入れてみてはいかがでしょうか。もちろん食べ過ぎは厳禁です。

## あたまの体操

今回は計算問題です  
なるべく暗算で解いてみましょう

①  $5 \times 7 =$

⑧  $7 - 5 + 3 =$

②  $9 \times 6 =$

⑨  $9 + 8 + 4 =$

③  $18 \div 3 =$

⑩  $17 + 8 - 15 =$

④  $27 \div 9 =$

⑪  $3 + 8 + 11 =$

⑤  $31 + 13 =$

⑫  $25 - 9 - 8 =$

⑥  $17 + 16 =$

⑬  $3 \times 8 + 3 =$

⑦  $23 - 8 =$

⑭  $7 - 3 \times 2 =$

★答えは2月15日発行の第16号で発表します★

### 【前回の答え】

① 近 ② 緊 ③ 謹 ④ 勤 ⑤ 僅 ⑥ 巾 （使わないのは「均」でした）

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。

前号までは下半身や体幹など体の土台になる部分や転倒予防のバランス力などを鍛えてきました。

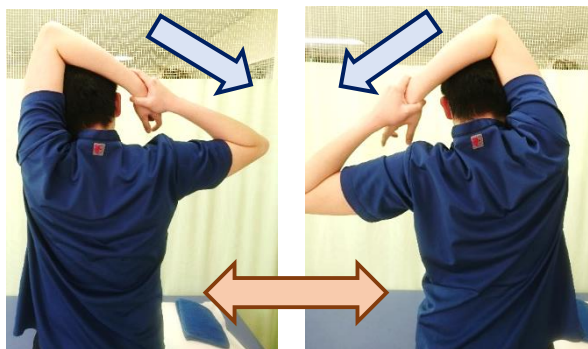
今回は肩こり予防の体操を紹介します。寒い時期にお家で過ごすことが多くなり、同じ姿勢で長くいると肩こりが気になります。

肩の運動は何かをしながらでも出来るので、テレビを見ながらでも運動してみてください。

## 《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肩の柔軟運動（10秒×交互に5回）



①手を頭の後ろに回し、反対の手で手首をつかみます。（頭の後ろまでいかない場合は頭の上でも構いません）

②10秒程度ゆっくりと引き寄せます。（強く引くと痛みがでることがあります）

③元に戻します。

※左右どちらも行いましょう。

### ②壁つたい背伸び運動（10秒×5回）



①壁から10～20cmほど（こぶし2つ分ほど）離れて立ちます。

②壁をつたいながら両手を上に伸ばしていきます。（肩や腰の痛みに注意し反動をつけないようにしてください）

③ゆっくりと呼吸をしながら10秒ほど伸ばします。（脇の下やお腹、腰が伸びている感じがすると効いています。）

④元に戻します。

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

