

# 一人ひとりの 想いつながる まごころレター

2021.04.15

第 20 号

こんにちは！登別市社会福祉協議会（社協）です！

数日前雪が降りましたが、その後は徐々に春らしくなってきたこの頃、いかがお過ごしでしょうか。

春になると悩まれる方も多い花粉症。北海道ではシラカンバ（シラカバ）花粉が主な原因となっており、シラカンバ花粉症の罹患者はりんごや桃などのバラ科の果物を食べると口やのどがかゆくなるなどのアレルギー症状を併発することがあるので注意が必要です。

花粉症の対策としてはマスクや自宅に持ち込まないための手洗い・うがいなど、新型コロナウイルス感染症の対策と似ているので、今一度見直してみてもいいかもしれません。

## あ た ま の 体 操

今回はひらがな計算問題です  
なるべく暗算で解いてみましょう

- ① きゅうひくよん =
- ② にたすいちひくさん =
- ③ よんひくろくたすなな =
- ④ ごたすごたすさん =
- ⑤ はちひくいちひくに =
- ⑥ ななたすじゅうさん =
- ⑦ じゅういちひくろく =
- ⑧ にじゅうごひくじゅうに =
- ⑨ じゅうろくたすじゅうなな =
- ⑩ さんたすにじゅうはちひくじゅうよん =



★ 答えは 5 月 1 日発行の第 21 号で発表します ★

### 【前回の答え】

- ① そらまめ ② わかめ ③ ほたるいか ④ いちご ⑤ たけのこ  
⑥ かぶ ⑦ うど ⑧ ぜんまい

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  
「巻き肩」の改善や予防に効果があるトレーニング です。

巻き肩とは、立っている時や座っている時に両肩が体よりも内側へ入り込んで  
いる状態のことです。肩こりや首こり、頭痛の原因になることもあり、最近では  
スマートホンの使用から多くの人に見られるようになりました。

肩こりや姿勢の改善にチャレンジしてみましょう！

まごころレター15号・17号の肩こり予防体操と組み合わせるとより効果的です。

## 《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（胸の苦しさや息切れがある場合には中止）
- ・ 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
- ・ 首や背中、肩に痛みがある場合にはすぐに中止してください。

## ①胸や鎖骨まわりの筋肉（大胸筋 や小胸筋）のストレッチ

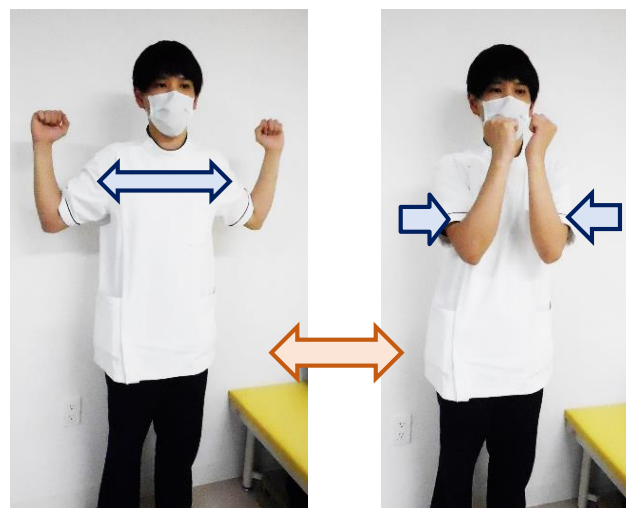
（左右交互に30秒×3回）



壁や戸の枠などに腕を引っかけて胸  
の周囲を、胸や鎖骨の周りが伸びている  
のを感じながら伸ばしましょう。

※はじめはゆっくりと優しく。

## ②肩甲骨の内側の筋肉（僧帽筋や 菱形筋など）を鍛える（10回×3回）



①腕を開きながら肩甲骨の内側（背骨  
の方向）にしっかりと力を入れます。

②腕を閉じて両ひじや腕をつけます。

※特に開く時に力を入れましょう。

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

