

一人ひとりの 想いつながる まごころレター 2021.07.01 第25号

こんにちは！登別市社会福祉協議会（社協）です！

緊急事態宣言が解除され、現在北海道は7月11日（日）まで「まん延防止等重点措置（いわゆる まん防）」の区域に指定されています。皆さんはこれまでと同様の対策をお願いします。

ワクチンの2回目の接種を終えられた方もいらっしゃると思いますが、周囲へのご配慮と地域住民同士が支え合いながら、一緒にコロナ禍を乗り越えていきましょう！

《緊急事態宣言とまん延防止等重点措置の違い》（一部）

※厚生労働省及び北海道公表資料より引用・加工

項目	緊急事態宣言	まん防
対象地域	都道府県単位	市区町村など限定も可能
期間	2年以内（1年以内の延長可）	6か月以内（何度でも延長可）
発出の目安	爆発的な感染拡大等	感染者の急増等
飲食店等への要請・命令内容	時短・休業	時短（休業要請はできない）

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6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7月15日発行の第26号で発表します★

裏面に「からだの体操」と「前号のあたまの体操の答え」を掲載しています

からだの体操

今回は

首の筋肉を鍛える練習

です。

まごころレター第 21 号（2021 年 5 月 1 日発行）で、飲み込みの時に首回りの筋肉が働いていることを説明しました。（詳しくは第 21 号をご覧ください）

首の筋肉を鍛え筋力を維持することで誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん／細菌が食べ物などと一緒に気管支や肺に入ってしまうことで起こる肺炎）の予防につながります。

1. おでこ体操（10回）



- ①おでこを手で押さえながら、頭を前に10回倒す
（倒すときに少し力を入れる）
- ②5秒倒し続ける

2. あご持ち上げ体操（10回）



- ①両手の親指であごの下を押さえながら、頭を下に10回倒す
（下げるときに少し力を入れる）
- ②5秒下げ続ける

《前号のあたまの体操の答え》

① 0 ② 21 ③ 14 ④ 6 ⑤ 7 ⑥ 2
⑦ 13 ⑧ 3 ⑨ 18 ⑩ 9 ⑪ 16

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

