

一人ひとりの 想いつながる まごころレター

2021.09.01

第29号

こんにちは！登別市社会福祉協議会（社協）です！

8月24日（木）からパラリンピックが開催されています。最年少14歳でのメダリストも誕生するなど日頃の厳しい練習の成果が発揮されています。

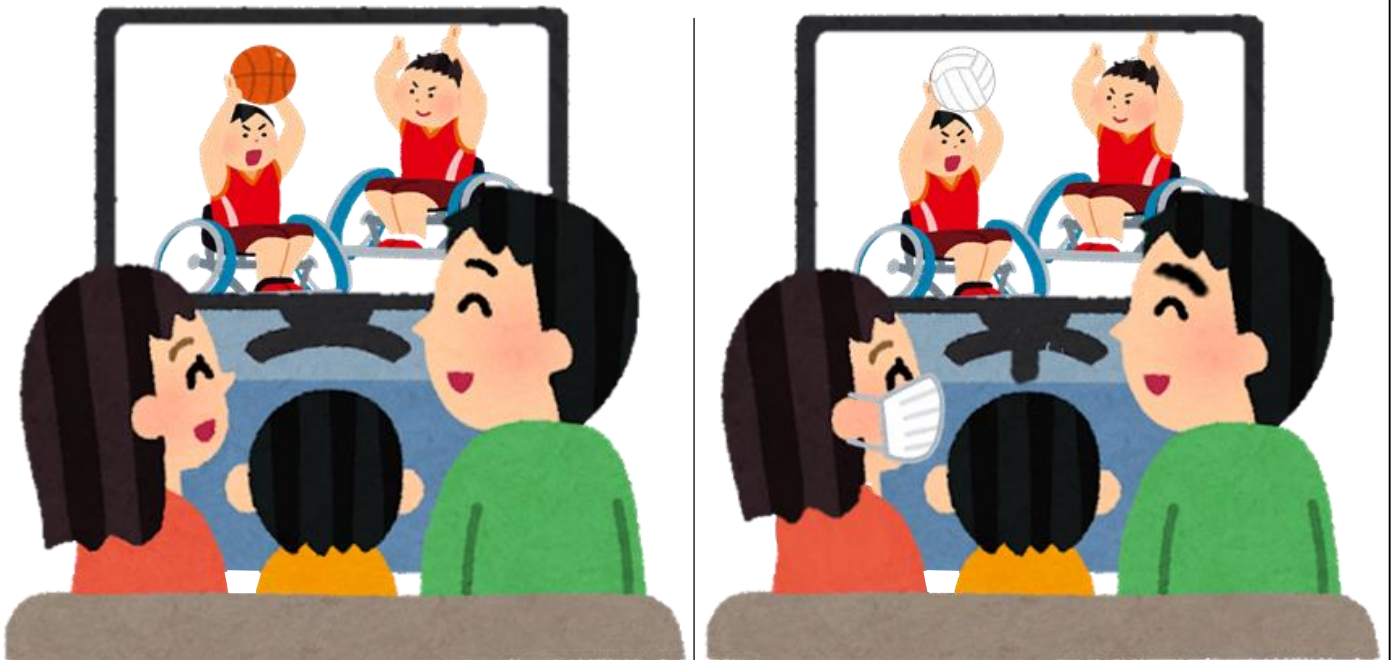
ところで、パラリンピックの「パラ」とはどういう意味かご存じでしょうか？パラとは、ギリシャ語で「平行」を意味し、パラ+オリンピック＝「もう1つのオリンピック」という意味だそうです。

パラリンピックは第二次世界大戦による傷痍軍人の社会復帰を進める目的ではじまったとされており福祉の側面が強いものでしたが、現在では様々な大会の開催や競技人口の増加など競技スポーツとしての地位を確立しており、まさに障がい者自身の努力で築いた文化であるといえるのではないのでしょうか。

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5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9月15日発行の第30号で発表します★

《前号のあたまの体操の答え》

① 2 ② 54 ③ 8 ④ 33 ⑤ 10 ⑥ 16
⑦ 1 ⑧ 21 ⑨ 8 ⑩ 7 ⑪ 0

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

転倒予防体操

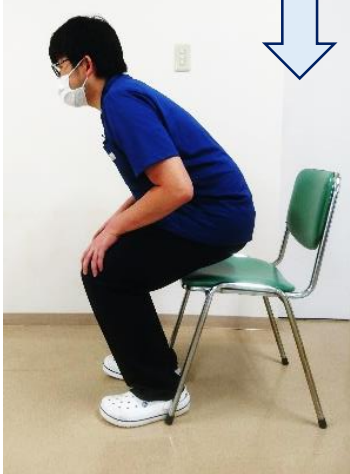
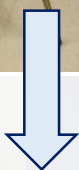
(太ももやふくらはぎの運動) です。

椅子やベッドに腰掛けようとしてドスンと座ってしまった経験ありませんか？
転んで床に倒れるだけではなく、勢いよく座り込んでしまうことも転倒の一つといえます。特に骨粗鬆症（こつそしょうしょう）などにより骨が弱くなっている時にドスンと座り込んでしまうといつの間にか背骨が折れていたという話もあります。

立ち上がりや座る動作に重要な筋肉を鍛え、転倒予防に気を付けましょう！

《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（痛みのない）程度に
- ・ 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



①イスの前に立ち、両手をひざについた状態から椅子に座るよう、ゆっくりと腰を下ろします。

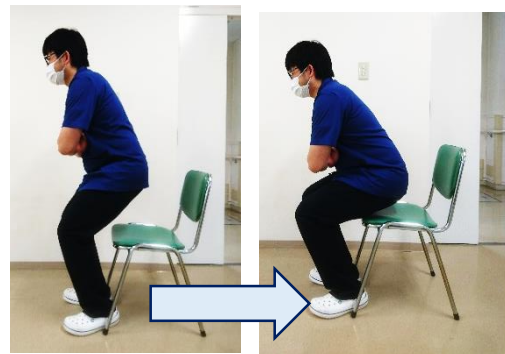
②イスから 10 cm 程度お尻を浮かせた状態で、10 秒維持します。

③ゆっくりと座って休憩します。

※①～③を足の疲労にあわせて 2～5 回繰り返しましょう。

※テレビを見ながら CM の時間に運動するなど「ながら運動」にすると継続しやすくオススメです。

慣れてきたら 20 秒に時間をのばしたり腕を組んで行うなどに挑戦してみましょう！



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

