

こんにちは!

登別市社会福祉協議会(社協)です! 今日10月15日は坂本九さんの名曲「上を 向いて歩こう」が発売された日です。昭和 36年に発売され、今年でちょうど60年とな ります。最近では東京オリンピックの閉会式 で使用されたこともあり、聞きなじみのある 方も多いのではないでしょうか。

ちなみにイギリスやアメリカでは「SUK IYAKI」(すき焼き)のタイトルで発売 されており、その由来は元々のタイトルが発 音しづらいことやイギリスのレコード会社の 社長が日本で食べたすき焼きが心に残ったか らなど諸説あるそうです。



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。

- $1) 5 \times 4 5 =$
- $2 + 2 \times 2 =$
- $3) 2 \times 3 \div 6 =$
- $4 \times 3 2 \times 6 =$
- ⑤ いちかけるななたすに =
- ⑥ よんわるにたすごひくいち =
- ⑦ じゅういちひくごひくろくかけるさん =
- ⑧ にじゅうよんわるはちかけるにひくいち =

前回のあたまの体操の答え

- ① サッカー ② テニス ③バドミントン
- ④ バスケットボール ⑤ ドッジボール ⑥ ラグビー あてはまらないものは「バレーボール」でした。漢字では「排球」と書きます。

からだの体操

今回は

「指の運動応用編」です

今回は、30・31号と続いてきた手・指のトレーニングの集大成"指の柔 軟性"です。

30号では手の準備体操、31号では指の筋力トレーニングを紹介しました が、指は複雑な動きをするために、柔軟性も重要になってきます。

今回はこれまで紹介した手のマッサージ・グーパー運動・手のストレッ チ・指の筋力トレーニングの後に行える、指の柔軟運動を紹介します。

指の体操

関節や腱などを傷めない様にマッサージやグーパー運動などの準 備体操から行いましょう。

【指まわし】(親指から順番に10回ずつ)

- わせます。
- ① 両手を開いて ② お互いの指が 指をしっかりと合 ぶつからないよう に指を回します。





※慣れてきたら素早くやってみましょう

【指ストレッチ】 両手を近づけて指を 無理のないところま で反らします。



5秒間保持×5回を目安に

指の筋力トレーニング

【指綱引き】(各3秒間保持)

- ①指で輪を作ります。
- ②もう一方の手も同じ指で輪を 作り、鎖のように絡ませます。
- ③指と指が離れないように力を 入れて引っ張り合います。
- ④中指・薬指・小指でも輪を 作ってみましょう。





お互いに負けない様に引っ張り合う

体操監修:ジェイコー登別病院・登別すずらん病院

発行:登別市社会福祉協議会 登別市片倉町6-9-1 電話 0143-88-0860

