

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

先日、米国メジャーリーグで二刀流として活躍中の大谷翔平選手が、104年ぶりとなる2桁勝利・2桁本塁打の記録を達成しました。

現代では増えてきた二刀流も、大谷選手がプロ入りするまでは挑戦する選手自体もほとんどいませんでした。

何事も自分を信じて挑戦し続けることが大事ということを実感し続けているのかもしれないね。



あたまの体操

今回は「算数穴埋め問題」です。1から9の数字で、□に入る数字を選んで、数式を完成させてください。（1つの数字は1回ずつしか使えません）

$$1) \quad \square + 4 = 11$$

$$2) \quad 13 - \square = 9$$

$$3) \quad \square \times 3 = 6$$

$$4) \quad 15 \div \square = \square$$

$$5) \quad \square - \square = 3$$

$$6) \quad \square \times \square = 8$$

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丁目9番地1 電話 0143-88-0860

答えは9月1日発行の第52号で発表します

裏面にはからだの体操を
掲載しています



からだの体操

今回は「柔軟体操」です

前号で発行50回を迎えた「まごころレター」。からだの体操も約100種類紹介してきました。ここで、今まで紹介した体操を振り返りたいと思います。

今回は体操を始める前に大切な柔軟体操(ストレッチ)の確認です！柔軟体操は、硬くなった筋肉や関節をほぐすことを目的として行い、痛みを和らげる、血流が良くなる、関節の動く範囲が広がるなどの効果があります。

今回は、腰からお尻にかけての筋肉を伸ばす体操です。20秒×3セットを目標に行ってみましょう。

《柔軟体操の注意点》

- ・ 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
- ・ 目的の部位（お腹）が疲れる程度まで
- ・ 痛みが出る場合は運動を中止する

1. 片足抱え込み運動

(曲げた側のお尻と反対側の足の付け根を伸ばします)

- ①仰向けになり両足をまっすぐ伸ばします。
- ②片足を両手で抱え込み出来るだけ太ももを胸へひきつけ20秒維持します。(膝が痛い方は太ももをつかんでください)
- ③元に戻し、反対側の足も同じように行います。



2. 両足抱え込み運動

(腰に効果があります)

- ①仰向けになります。
 - ②両足を両手で抱え込み、出来るだけ太ももを胸へひきつけ20秒維持します。(膝が痛い方は太ももをつかんでください)
- ※腰の力はできるだけ抜きましょう
- ③元に戻します。



前回のあたまたの体操の答え

- 1) 求 → 救 2) 卒 → 率 3) 積 → 績 4) 壁 → 壁
5) 新 → 親 (切 → 雪や説なども○) 6) 発 → 髪
7) 身 → 心



まごころレターは赤い羽根共同募金の支援を受けて発行しています

