

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

涼しげな風が吹くことも増え、少しずつ夏の終わりが近づいているこの頃、いかがお過ごしでしょうか。

季節の変わり目は身体の不調が起こりやすいといわれます。裏面のからだの体操も活用した適度な運動や、栄養に気を付けた食生活などを心掛けながら秋の訪れを待ちましよう。



あたまの体操

今回は「穴埋め問題」です。ヒントを参考にしながら、記号に文字を入れて言葉を完成させてください。同じ記号には同じ文字が入ります。

- ① ▲ い し 白と黒。
- ① さ ん □ 秋を代表する味覚です。
- ② し △ く □ 北極に暮らしています。
- ③ ○ け の ■ 土から顔を出しています。
- ⑤ ■ ◎ ひ ◎ 好きな人は毎日欠かせません。
- ⑥ ★ ん ■ ん 先の見通しがきく縁起物。
- ⑦ □ ▲ ■ △ ★ ○ ◎ いつもありがとうございます。

答えは9月15日発行の第53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

今回も「柔軟体操」です

今回は、太ももの裏側と内側を伸ばす体操を紹介します。

太ももの筋肉が固くなると、股関節の動きが悪くなり、結果として骨盤と背骨の動きも悪くなってしまいます。そのため、太ももの柔軟体操をすることで、腰痛予防にもなります。

それぞれ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以上の場合には行わない
- ・ 呼吸は止めない
- ・ あまり強くしすぎない
- ・ 反動はつけない(つけても軽く)
- ・ 目的の部位が適度に伸びているのを感じながらゆっくりと行う
- ・ 目的と違う部位に痛みが出る場合は中止する

1. 体前屈運動(太ももの裏側の筋肉を伸ばします)

①両足をできるだけ伸ばして座ります。

(ひざが痛い場合はひざの下にマクラやタオルを丸めたものを入れるといいです)

②体を前に倒し20秒維持します。

※太ももの裏側が伸びている感じがあれば効いています！



2. 足開き体前屈運動(太ももの裏側と内側に効果があります)

①両足をできるだけ開いた状態で座ります。

(ひざを伸ばした状態で行う方がいいですが、ひざが痛い方は無理をしないでください)

②体を前に倒し20秒維持します。

※太ももの裏側が伸びている感じがあれば効いています！



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

前回のあたまたの体操の答え

1) 7 2) 4 3) 2
4) 3 ・ 5 5) 9 ・ 6 6) 1 ・ 8



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

