まごころレター

2022.09.15
第53号

こんにちは！
登別市社会福祉協議会（社協）です！
今年の９月２３日は秋分の日です。国民の祝日に関する法律では「祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ」とされています。お彼岸の中日でもありますので、大切な故人を思い出してみてはいかがでしょうか。

あたまの体操

今回は「共通点探しクイズ」です。
次の単語には何かしらの共通点があります。
その共通点はなんでしょうか。

①

更	江
士	登

ヒント：ある漢字を付けます

②

ナ	貝
虫	力

ヒント：あるカタカナを組み合わせると…

③

ボール	ごみ
匙	仕事

ヒント：ごみは北海道だけ通じます

④

いちご	語録
西	国

ヒント：区切ってみると…

裏面に今号のあたまの体操の答えとからだの体操を掲載しています

前回のあたまの体操の答え
▲→ご、□→ま、△→ろ、○→た、■→こ、◎→ー、★→れ

からだの体操

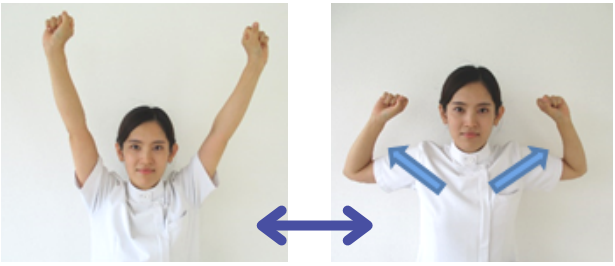
今回は
「肩の柔軟体操と
筋力トレーニング」です

肩は着替えや入浴、洗濯物を干すなど、腕を動かす上でとても重要な部位です。そして、様々な方向へ手を動かせるように、多くの筋肉や腱によって支えられている複雑な部位でもあります。そのため、活動の中で肩こりが生じやすかったり、痛みが出やすい部位でもあります。

普段は何気なく動かしている肩ですが、意識して動かしてみるとストレッチや筋力低下の予防などの効果が期待できます。今回紹介する体操は、姿勢改善や血行改善にも繋がるので是非チャレンジしてみてください！

ただし、関節を動かせる範囲は個人差があります。まずは痛みが生じない、無理のない範囲から運動をはじめていきましょう。

①マッスル体操（10回）



手をグーにしてバンザイをするように腕を上げた状態から、横に胸を開くように肘を曲げる運動を繰り返しましょう。

肩甲骨をしっかり動かす様に意識するのがポイント！

②のびのび体操（左右各10回）

両手を頭の上で組んで、両腕を左右交互に引っ張るように伸ばしましょう。

二の腕の後ろ側を伸ばす様にゆっくり行うのがポイント！

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

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

今号のあたまの体操の答え
① うしろに「別」をつけると違う地名になる（更別、江別、土別、登別／②「エ」をつけると違う単語になる（左、貢、虹、功）／③ 投げるもの（ボール を投げる、こみを投げる、匙（さじ）を投げる、仕事を投げる）／④ 数字でできている（いちご→1・5、語録→5・6、西→2・4、国→9・2）