

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

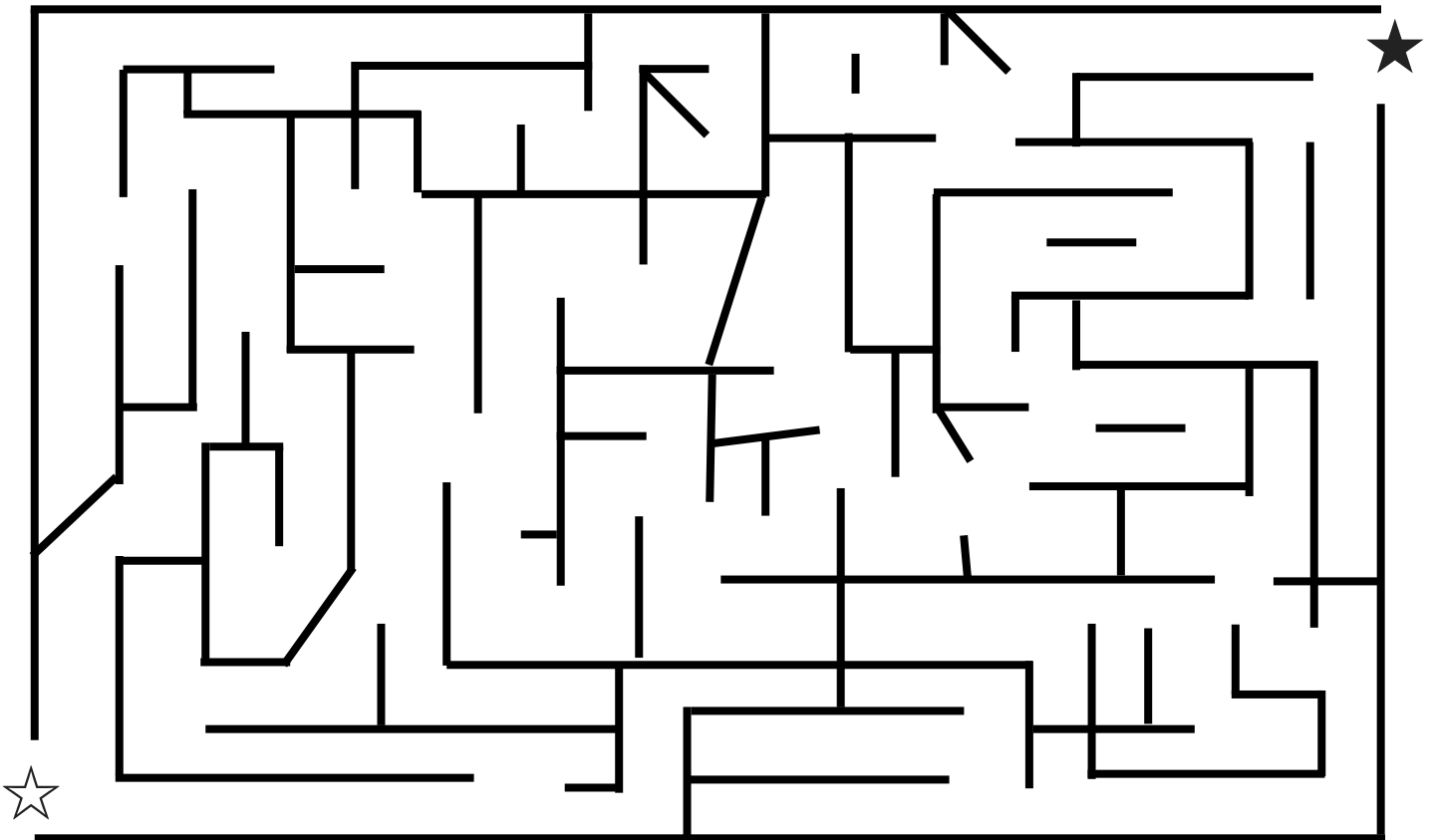
例年より早い冷え込みとなり、冬支度を急いでいる方も多いのではないのでしょうか。

この時期は熱めのお風呂につかりたい方も多いかと思いますが、熱すぎるお湯は肌の乾燥を起こしやすく、かゆみやあかぎれの原因にもなりますので、ほどほどにしておきましょう。



あたまの体操

今回は迷路です。左下の☆から右上の★まで、同じところを通らずにたどり着きましょう。



裏面からだの体操を掲載しています
(今回のあたまの体操の答えは掲載しません)



からだの体操

今回は
「お腹と背中ストレッチ」
です

年齢を重ねるごとに段々と身体もかたくなり、姿勢も悪くなります。

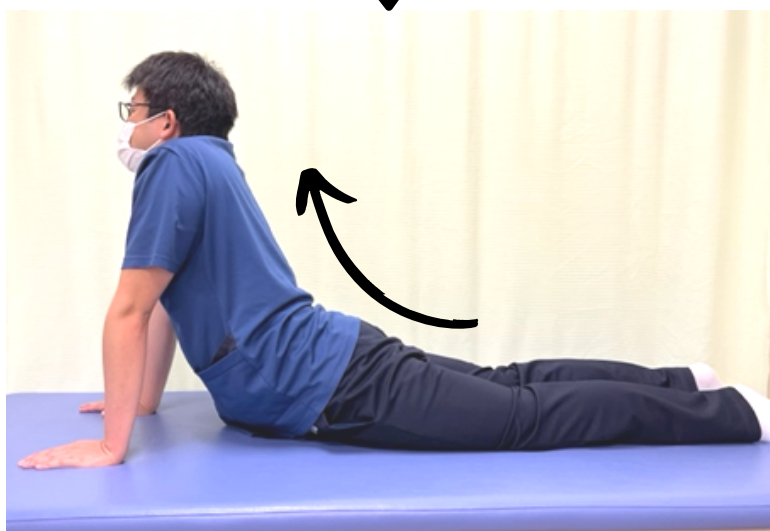
柔軟体操をすることでまっすぐな姿勢になり、猫背が改善されるほか、腰痛も緩和していきます！柔軟体操を行って、柔らかく元気な身体を維持しましょう！

今回の体操は少し負担のかかる体操です。痛みが出る場合は無理せず、できる範囲で行いましょう。

また、腰の手術後や脊柱管狭窄症の方、腰に不安を抱える方は行わないでください。



①肘をついてうつ伏せになります。



②手をついて上体をそらせます。（腰が痛い場合は肘をついたままで大丈夫です。）

③10～20秒、そのままの体勢を維持します。

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



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

