まごころレター

2023.02.01

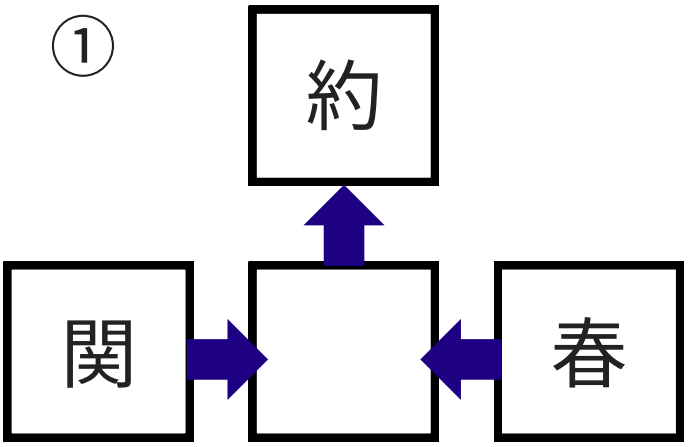
第61号

こんにちは！
登別市社会福祉協議会（社協）です！
過去最強クラスの寒波が日本列島を襲いましたが、皆さんは体調など崩されてはいないでしょうか？
部屋の中でも厚着をしたり、身体が温まる食べ物を食べるなど、ご自身で出来る寒さ対策を行いながら、この冬を乗り切りましょう！

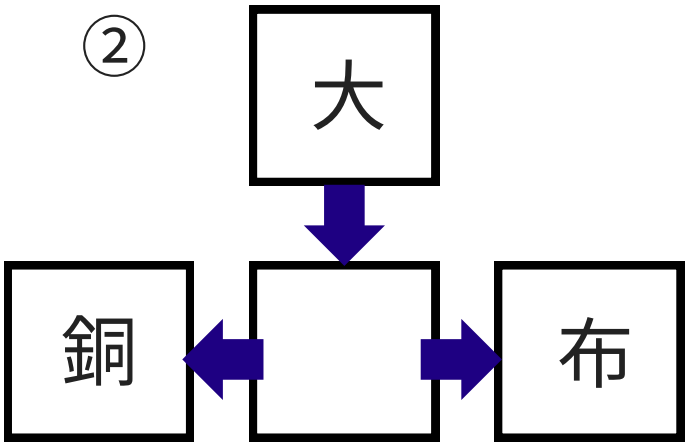
あたまの体操

今回は「穴埋め問題」です。
矢印の方向から読んで二字熟語になるよう、
真ん中のマスに漢字１文字を入れましょう。
（①と②のマスに入る漢字をつなげたら二字熟語になります。）

①



②



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

からだの体操

今回は
「バランストレーニング」です

冬になり外出の機会が少なくなると足への負荷が減り、足の筋力・バランス能力の低下を引き起こす一因となります。

今回は、冬の間にバランス能力を落とさないための、バランストレーニングをご紹介します。バランストレーニングと聞くと、体幹や股関節・膝関節などをイメージする方が多いと思いますが、今回は足の裏のトレーニングをご紹介します。

足の裏は地面に接する部分なので、体重を支えたり衝撃を吸収して関節の負担を軽減するなど、人が立ったり歩いたりする上で重要な働きがあります。足の裏を鍛えるためには、足の指をしっかりと動かすことが重要です。

みなさんも一度ご自身の足の指を見てみてください。カチコチに硬くなっていたり、外反母趾になっていたりしませんか？

足の指をしっかり動かして、足の裏を鍛えましょう！

椅子に座りながら、かかとは床に着いた状態で行いましょう。

① 足指ジャンケン（グー・チョキ・パーの1セット×5回）

② ハンカチ綱引き（10秒保持×5回）

あたまの体操の答え

① 節
② 分

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