まごころレター

2023.03.01
第63号

こんにちは！
登別市社会福祉協議会（社協）です！
市内では２月２２日に、いじめ反対の意思表示としてピンク色の物を身に着ける「第２回ピンクシャツ大作戦in登別」が行われました。
この取り組みは、市内の高校生・専門学生を中心に進められ、当日は朝からピンク色のシャツやベストを着用した地域住民が見守り活動を行う姿が見られました。

あたまの体操

今回は「計算符号問題」です。
□に計算符号（＋、－、×、÷）を入れて、
計算式を完成させてください。

１）１２□４－８＝０

２）３－１５□５＝０

３）２□６□４＝１６

４）１４□２－９□２＝１

５）７□３□８－１７＝１２

６）２７□９＝３３÷１１＝５□２

７）１１□２□７＝３□３＋６＝４＋１１

８）８１□９＋３＝４□１＋６３□９

裏面に、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

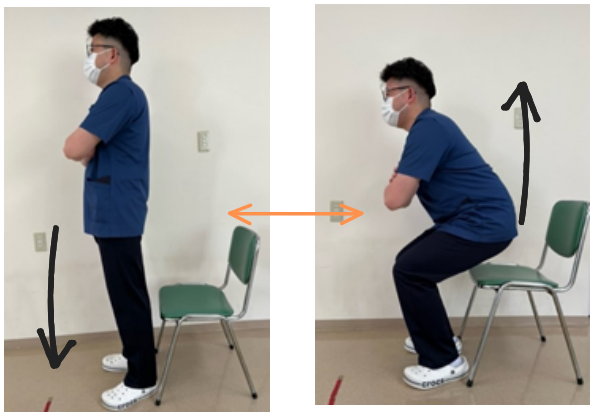
今回は
「転倒予防運動」です

今回は、転倒予防のために足全体を鍛える運動を紹介します。
転んで床に倒れるだけではなく、勢いよく座り込んでしまうことも転倒の一つと言え、特に骨粗鬆症（こつそしょうしょう）などにより、骨が弱くなっている時にドスンと座り込んでしまい、いつの間にか背骨が折れていたという事例もあります。
今回紹介する運動で、立ち上がりや座る際に重要な筋肉を鍛えて、転倒予防をしていきましょう。この運動は、効率よく脂肪燃焼もできるため、家で過ごすことが多くなかなか運動が出来ないこの時期にも最適です。
テレビを見ながらCMの時間に行う等「ながら運動」にすると継続しやすくオススメです！

スクワット（足の疲労に合わせて２～５回）

①椅子の前に立ち、両手を膝に付いた状態から椅子に座るよう、ゆっくりと腰を下ろします。
②椅子から10cm程度お尻を浮かせた状態で、10秒維持します。
③ゆっくりと立ち上がります。

≪上級編≫
慣れてきたらお尻を浮かせた状態を20秒と長くしてみたり、両手はひざにつかずに腕を組んでみるなど、負荷を強めてみましょう。



【今号のあたまの体操の答え】
１）－　２）÷　３）×、＋　４）－、－　５）×、＋
６）÷、－　７）×、－、×　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

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