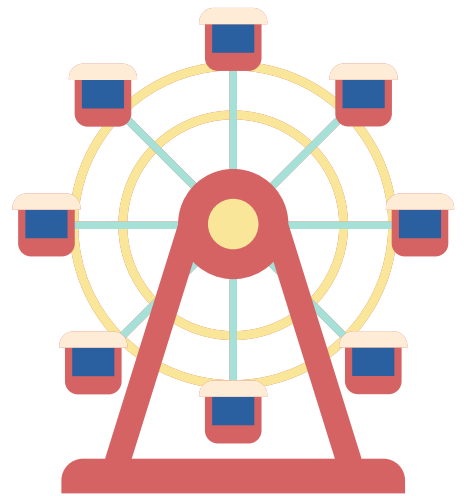


こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

大型連休を皆さんはいかがお過ごしでしたか？楽しい思い出が沢山出来ましたでしょうか!(^^)!

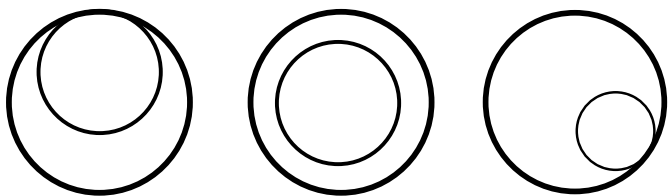
さて、郷土資料館に咲く「楊貴妃」という桜も見頃になるようです。ぜひ観に行かれて日常に戻られた時間に潤いを！



あたまの体操

今回は重ね合わせ図探しです。上の段の3つの図形をすべて重ねると、A~Cのうちどの図形になるでしょう？記号で教えてください。

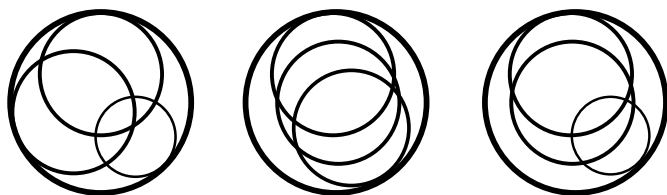
①



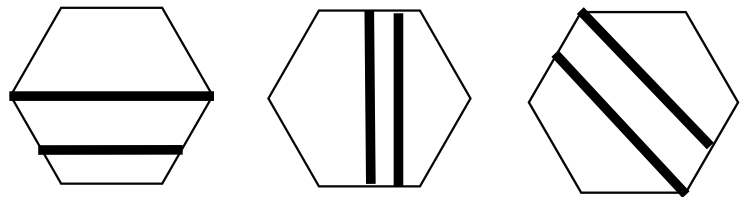
A

B

C



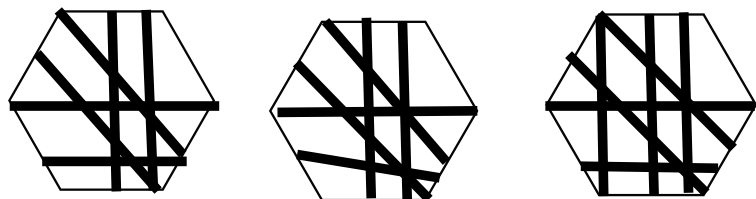
②



A

B

C



からだの体操

今回も

「腹筋を鍛える体操」

です

今回は腹斜筋(ふくしゃきん)という部位を鍛える運動を紹介します。

腹斜筋はお腹の両脇に斜めについている筋肉で体をねじったり、骨盤を引き上げたりする時に働きます。

前回の運動でお腹をへこませ、今回の運動で引き締まったくびれを作り、外出機会を増やしましょう！

左右どちらも10回×1~3セットを目標に行ってみましょう。

1. 体幹回旋運動

①両膝を立てて、両手を体の横に置きます。

②右手で左の膝を触るように手を伸ばします。

※目線も触る方向へ向ける事がポイントです！

③からだを①の状態に戻して、反対側も同様に行います。

※肩甲骨が浮くくらいまで上げると理想的です。

※両手を頭の後ろで組み、肘で膝を触るようにすると負荷が強まります。(首が痛む方は無理をしないでください)



2. 横向き足上げ運動

①左肘を立てて、横向きに寝ます。右手は右のお腹を触ります。

②右膝を横に大きく広げます。

※右手でお腹に力が入っているか確認してください。

③足を閉じます。

④①~③を10回行ったら、反対側も同様に行います。

※前後に倒れないように注意して下さい！



【あたまの体操の答え】 ① C ② A

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

