

まごころレター

2023.08.15
第74号

こんにちは！
登別市社会福祉協議会（社協）です！
今年は真夏日が多く例年以上に厳しい暑さとなっていますが、皆さん体調など崩されていませんか？
お盆を迎え、お墓参りや家族の帰省などで出かける機会の多いこの時期、道中もしっかり水分を摂って体調に気を付け、楽しい時間を過ごしてくださいね。



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



あたまの体操

今回は「間違い探し問題」です。
左右のイラストで違うところを5か所見つけてください。



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

今回のテーマも
「腰痛予防」です。

前号に引き続き腰痛予防がテーマです。

今回は椅子に座って行うストレッチをご紹介します。

腰痛の原因の1つとして「骨盤の歪み」があげられます。姿勢のクセ（片方の肩ばかりにかばんをかける、足を組むことが多い、片脚に重心をのせて立つことが多いなど）や筋力低下などにより、骨盤周りの筋肉のバランスが崩れ、腰痛として表れます。

骨盤のゆがみが改善することで、股関節の柔軟性が向上します。また、姿勢のクセを意識して直すことで、腰痛の軽減も可能です。

1. 猫背、はと胸ストレッチ 各10秒×5セット



2. 座ったまま前屈 左右入れかえて20秒×3～5セット



今回のあたまたの
体操の答え



※紹介したストレッチは呼吸を止めず、ゆっくり深呼吸をしながら行うことをお勧めします。腰部に違和感がみられた場合は中止してください。

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