

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

9月は「〇〇の秋」といわれる季節です。たとえば、「食欲の秋」や「実りの秋」などがあります。

秋は夜の時間が長く、読書や芸術をじっくりと楽しめるため、「読書の秋」や「芸術の秋」ともいわれます。

また、「スポーツの秋」も有名です。夏よりも少しずつ気温が下がって行って運動しやすくなること、本州では運動会が良く開催されることで、スポーツの秋と呼ばれているようです。

皆さんは「〇〇の秋」に何を思い浮かべますか？



あたまの体操

今回はひらがな合体クイズです。

3文字の言葉が2つ合体して並べ替えられています。
2つの単語を推測して正解を導いてください。

例題) めめなしじこ ⇨ 『しめじ』 『なめこ』

*例題のように関連が深い2つの言葉が合体しています。

- | | |
|----------|----------|
| ① らまひさめん | ⑥ しみあじりさ |
| ② どんでんおう | ⑦ ぼんばたっと |
| ③ たすととまれ | ⑧ おこもなとど |
| ④ かびしわさら | ⑨ はんおこあぎ |
| ⑤ ろぶめんどう | ⑩ おれらじてび |

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
「歩き方のコツ②～蹴り出し編～」
です。

前回の続きとして、今回は下半身の動きについて解説します！



【ポイント】

- ① 背筋を伸ばす・胸を張る
- ② 視線は前に
- ③ 大きく手を振る
- ④ 足指先でしっかり蹴り出す
- ⑤ 歩幅は大きく
- ⑥ かかとから着地する

《腰が曲がったままだと...》

- ・歩幅が狭くなり、その分歩数が増える為疲れてしまう。
- ・足が高く上がりにくくなり、つまずきやすくなる。
- ・前に進む力が生まれにくい為歩くのがゆっくりになり、目的地に着くまで時間がかかる。

④⑤を意識することで足腰の筋力や柔軟性を保つことにも繋がります！

歩幅が大きくなれば、かかとから着地しやすくなり、膝への負担が軽減します！

また、かかとから着地することで、足の裏全体からつま先へと力がスムーズに伝わり、次の蹴り出しが楽になります！

腰回りと足はお互いに助け合う関係性になっているので、前号の解説も併せて読んで実践していただき、安全で快適な散歩をお楽しみください！

【豆知識】

10メートルを10秒以内に歩くことができれば、ほとんどの横断歩道を安全に渡り切ることが出来るとされています！意識してみてください！

【あたまの体操の答え】

- | | | |
|----------|----------|----------|
| ①さんま、ひらめ | ⑤ぶどう、めろん | ⑨おはぎ、あんこ |
| ②おでん、うどん | ⑥しじみ、あさり | ⑩てれび、らじお |
| ③とまと、れたす | ⑦とんぼ、ぼった | |
| ④わさび、からし | ⑧おとな、こども | |

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

