まごころ レ 9 — _{第79号}

こんにちは!

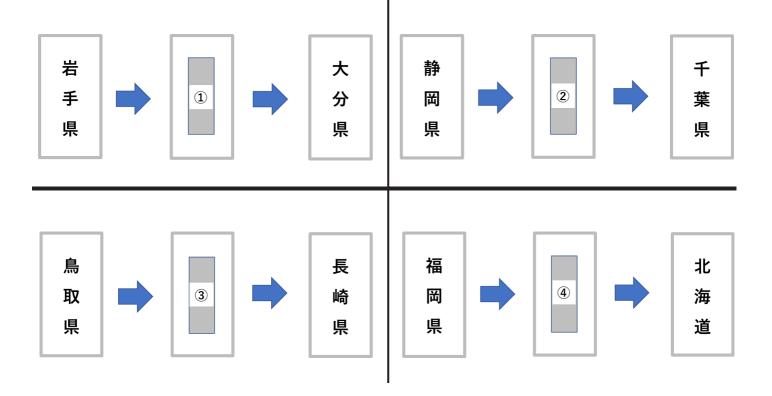
登別市社会福祉協議会(社協)です!

毎年のように冬に大流行するインフル に大流行するインフルですが、今年は早くから流行られですが、今年は早くて挙げられて挙げるのと対策種や手洗いを手洗いるのは、ワクチン接種や手洗いを手分ないですが、これに加えてヨーグルトに関する「乳酸菌(特にプラズマ乳酸に多いですがあるそうです。気軽にはいかがでしょうか。



あたまの体操

今回は『都道府県名』問題です! 五十音順に並ぶように①~④の枠内に 都道府県名を入れてください。



からだの体操

今回は

「ふくらはぎを鍛える運動」です

第76号で、【10メートルを10秒以内に歩くことが出来れば、ほとんどの横断歩道を安全に渡りきることが出来るとされています!】と紹介しました。

姿勢や歩幅を意識して歩くようにしても、「なかなか10メートルを10秒以内に歩くことが出来ない」「横断歩道を渡っている間に信号が点滅してしまう」と心配な方がいるかと思います。

今回は、家の中で出来る運動を紹介します。ふくらはぎの筋肉を鍛えることで、歩行が安定し、足の蹴り出しがしやすくなり、歩くスピードが速くなります。

つま先立ち運動 (カーフレイズ) 10回×1~2セット

- ① 椅子の背や机などに掴まり、ゆっくりとかかとをあげてつま先立ちをします。
- ② バランスを崩さないよう注意しながら、ゆっくりとかかとをおろします。
- ※足は肩幅程度に開き、身体をそり過ぎないように注意しましょう。





◎応用編◎

余裕があれば、転倒に注意しながら片足を上げながらやってみましょう!





【あたまの体操の答え】

- ①愛媛県(えひめ)
- ②島根県(しまね)
- ③富山県(とやま)
- ④福島県(ふくしま)

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



