

まごころレター

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エンザですが、今年は早くから流行していますね。予防と対策として挙げられているのは、ワクチン接種や手洗い・うがい、バランスの良い食事と十分な睡眠等ですが、これに加えてヨーグルトに含まれる「乳酸菌（特にプラズマ乳酸菌）」に予防効果があるそうです。気軽に毎日の食事やデザートに取り入れてみて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。

岩手県	➡	①	➡	大分県
静岡県	➡	②	➡	千葉県
鳥取県	➡	③	➡	長崎県
福岡県	➡	④	➡	北海道

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
「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



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

