

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

お盆の時期になると、ナスやキュウリで作った牛馬の飾りをスーパーで見かけることがあるのではないのでしょうか。これは精霊馬と言って「先祖の霊が来るときは馬に乗って素早く、帰るときは牛に乗ってゆっくりと」という願いがこめられているようです。送り盆が終わり精霊馬を処分する際は、食べずにお焚き上げや塩で清めて白い紙に包んで可燃ごみでいいそうです。



あたまの体操

今回は文字入れ替えです。文字を入れ替えて正しい言葉にしましょう！

① ぎ よ く す い き ん
()

② う わ ぎ ぼ し む ら
()

③ お や し き け ば
()

④ あ い き や ん で い ー す
()

⑤ び ろ っ と な は け
()



からだの体操

今回は
「肩の柔軟体操と
筋力トレーニング」です

今回紹介する体操は、姿勢や血行の改善にもつながる肩回りの柔軟体操と筋力トレーニングです。

肩は着替えや洗濯物を干す時など、腕を動かすうえでとても重要な部位であり、こりや痛みが生じやすい部位でもあります。普段何気なく動かしている肩ですが、意識して動かすことでストレッチや筋力低下の予防などの効果を期待できます。

ただし、関節を動かせる範囲は個人差があるため、痛みの生じないよう無理のない範囲から始めてみましょう。

① マッスル体操（10回）

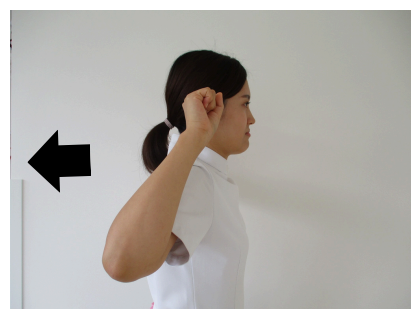
肩甲骨を引き寄せるように！



手をグーにして
バンザイをします



胸をひらくように
ひじを曲げます



② のびのび体操（左右各10回）

二の腕の後ろ～脇にかけて伸びるように、
腕をひっぱりながら！



右へ腕を伸ばします



両手を頭の上で組み



左へ腕を伸ばします

JCHO（ジェイコー）登別病院は「地域包括ケアの要」として、地域の医療機関や福祉施設、介護サービスとも連携を密にとっています。登別市唯一の公的医療機関として、これまで以上に地域に親しまれ、地域の発展に貢献できる病院を目指してまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

③ 体の柔軟性の向上 【体の柔軟性の向上】
④ 筋力トレーニング 【筋力トレーニング】
⑤ 姿勢の改善 【姿勢の改善】

体操監修：ジェイコー登別病院

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