

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

暑くなると、ラムネが飲みたいくなりませんか？

ところで、ラムネ瓶に入っているガラス玉、「ビー玉」ではなく「エー玉」と呼ばれているのをご存じですか？

昔、玉入りラムネ瓶が作られ始めた頃、フタとして使えるほど歪みのない玉を「A玉」、使えないものを「B玉」と呼んでいたそうです。つまり、「エー玉」は合格品、「ビー玉」は規格外だったんですね！



あたまの体操

今回は漢字一文字がイラストになっています。イラストの部分を漢字に直して熟語を完成させましょう！

例

甘



答 え 甘 口

①



空

答 え

②



岸

答 え



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

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



からだの体操

今回の104号では、尿もれや便秘を防ぐための体操をご紹介します。

年を重ねたり、体をあまり動かさなくなると、尿をがまんする力や、おなかの動きが弱くなることがあります。これが、尿もれや便秘の原因になることもあります。

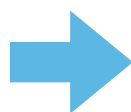
そこで今回は、①尿を我慢するための筋肉（骨盤底筋群）を鍛える体操、②体をひねっておなかの動き（腸の蠕動《ぜんどう》運動）をよくする体操、この2つをご紹介します。

どちらも、いすに座ったままや寝たままできる、簡単な体操です。尿もれや便秘が気になる方は、ぜひ試してみてください。

※体操をするときは、息を止めずに、呼吸をしながら行いましょう。

また、体操だけで症状が改善しない場合は、早めに病院を受診しましょう。

① 骨盤底筋群の筋力トレーニング 5回



両手を太ももの間において座る

両手をつぶすように、太ももの内側・お尻の穴を締めるように3秒間保持

② 体を捻る運動 左右に2～3セット



寝た状態で両膝を立てる

右側に倒し5秒間保持

左側に倒し5秒間保持

今回紹介した体操以外にもJCHO登別病院内外来にて新元気体操として様々な体操を紹介しています。ぜひご自宅での運動に活用してみてください。



吉川② 吉田① 【おまけの体操の紹介】