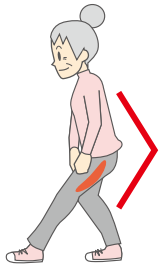
こんにちは！わたしたちホームヘルパーです

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い自宅で過ごす時間が増え、運動不足や身体の変化を感じている方も多いのではないでしょうか。そこで、自宅でできる体操を紹介します。

かんたん体操（下半身のストレッチ） 新しい生活様式で身体を動かそう！

●ももの裏側のストレッチ

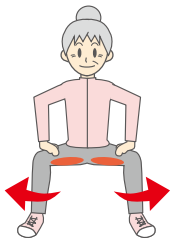


足を前に出し、体をくの字に曲げるように上体を倒す

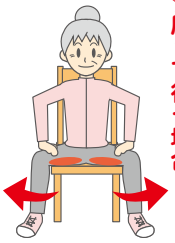
☆座って行う場合

手を太ももに添え、つま先を上に向け、背筋を伸ばし上体を倒す

●ももの内側のストレッチ

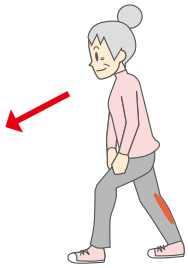


足を開き、手で足を押し開くようにしながら上体を軽く倒す



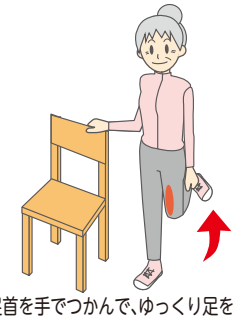
☆座って行う場合

●ふくらはぎのストレッチ



足を前に出し、太ももに手を添え、ゆっくり前に体重をかける。後ろ足のかかとは浮かさない

●ももの表のストレッチ



足首を手でつかんで、ゆっくり足を後ろに引き上げる。反対も同様に

☆座って行う場合

イスの背につかまり、足首を手でつかんでゆっくり後ろに引き上げる

【注意点】

①運動の前後には、必ずストレッチを行ってください。

②痛いところまで、体を無理に動かさないでください。

③運動中に息を止めないでください。

④反動をつけず、ゆっくり体を動かしてください。

⑤膝や腰などに痛みが出たらすぐに中止し、専門家に相談してください。

⑥バランスがとりづらい場合は座って行うか支えのある環境で行ってください。

かいごの窓口

クイズ、計算、パズルなどのいわゆる脳トレ問題を解くことは脳機能の維持や老化現象の予防だけでなく、認知症の予防にも効果があると言われています。

ただし、短期間に集中的に行えばよいというものではなく、特に高齢の方や何らかの疾患をお持ちの方の場合は、その方にあった問題の量や難易度、得意不得意なども把握しながら、苦痛やストレスとならないよう、楽しんで取り組みましょう。

春のなぞなぞ

■答えは右側の（　　）に記入しましょう。

①春になると、土の中からニョキニョキ出てくる「くし」って、な～んだ？
ヒント：佃煮にするとおいしい。　（　　）

②「め」も、「は」も、「はな」もあるのに、かおがない……。これって、な～んだ？
ヒント：赤や黄色、白などいろいろな色があります。　（　　）

③若い頃は金髪、年をとると白髪になるよ！な～んだ？
ヒント：春に咲く、かわいい花です。　（　　）

④１年に１回しか姿を現さない、海にも川にもいない魚ってな～んだ？
ヒント：風が吹くと、生き生きと泳ぎます。　（　　）

⑤１時と３時の間にしか見えないものってな～んだ？
ヒント：空に見える美しいアレです。　（　　）

こたえ：①つくし②花③タンポポ④こいのぼり⑤虹

この「社協だより」は、みなさんの社協会費や共同募金配分金などにより発行されています。