

おうちでゆるす

NO. 5

2010年9月1日 発行



みよし市主催・地域サロン第5回(8/18) リラックス体操

きびしい暑さの続くこの夏、体の元気がなくなりそうです。今回、リラックス体操で体をリフレッシュ!! ポイントになる呼吸に十分気をつけながらストレッチや軽い筋トレを行ったので、頭もすっきり!! 残り時間、2種類の折り紙をみんなを楽しみました。

指導していただいたのは、愛知県健康づくりリーダーの野口 富子 さんです。

椅子にあわてできる ストレッチ



- ① 浅めに腰掛する。
- ② 背すじを伸ばす。
- ③ 足は肩幅にひらく。

上半身のストレッチ

- ① 息を吸いながら背のび。
→ 息をゆくりはきながら、元の姿勢に...
- ② 息を吸いながら背中を伸ばす。
- ③ 息を吸いながら胸をそらす。



- ④ 息を吸いながら肘をそらす。



- ⑤ 脇を伸ばす (腕をかえり...)



- ⑥ 首を右へ、左へ。



- ⑦ 肩をまわす。



- ⑧ 上半身だけを右へ、左へ、ねじる。

下半身のストレッチ

- ① 片足おう上げたり、降りしたり。
- ② 〃 足首を左へ、右へと回す。



- ③ 息をはきながら片足を体の方へ引きつける (足をかえり...)



- ④ 片足を軽くひざを押しえり、足裏を伸ばす。



- ⑤ 足首を上へ上げたり、降りしたり。



- ⑥ 足ふみをする。(4歩を5セット)



- ⑦ かかとを上下させる。(4回を5セット)

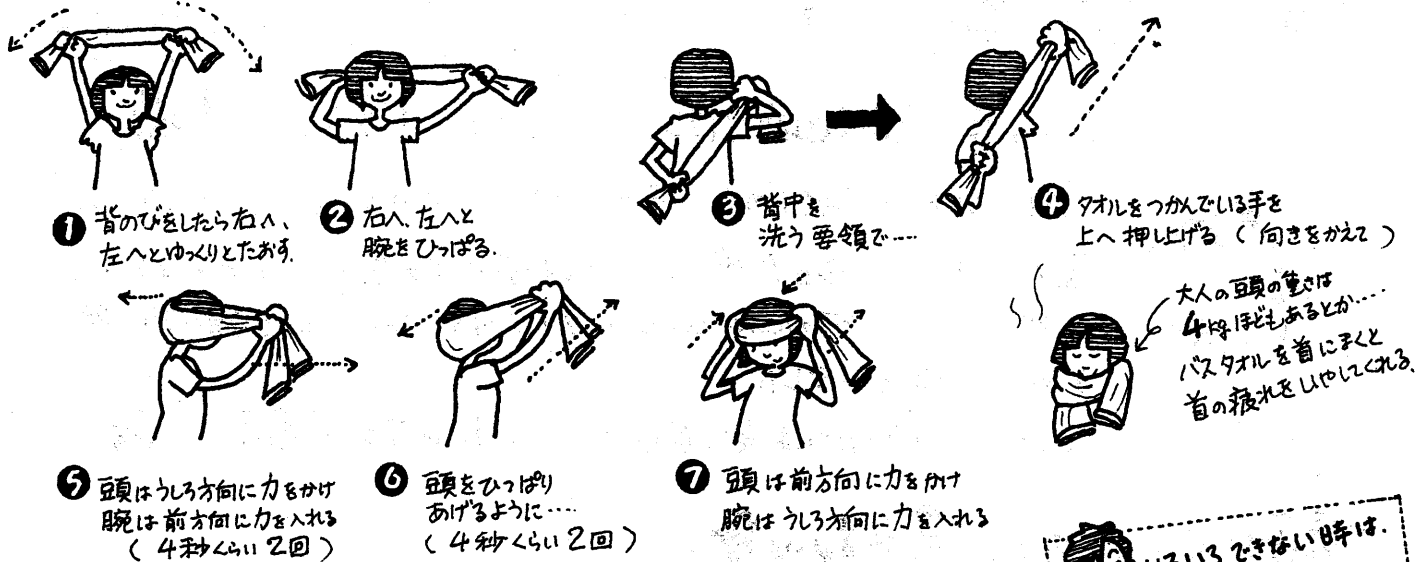


- ⑧ 片足を横へひらく足をかえり... (5~6回)

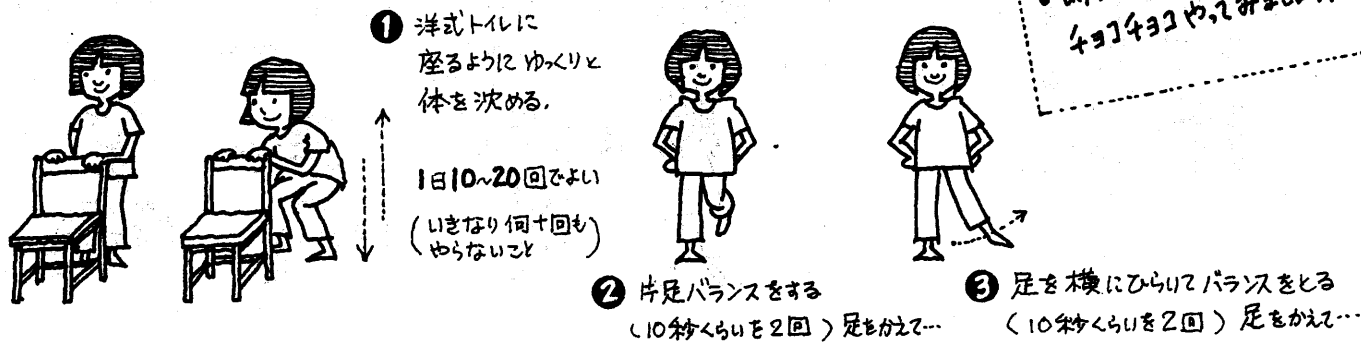


この運動も「気持ちいい」程度で止めて下さい。

浴用タオルを使ってストレッチ



椅子をささえにスクワットとバランス運動



次回からの地域サロンスケジュール

9月8日(水) 10:30~13:00 ■ 福祉センター2F和室 ■ 参加費200円

〈内容〉 おわかりですか 福祉サービスパート3 軽食、おしゃべり。
★ 地域包括支援センター・近藤さんからの介護サービスアドバイス。

10月20日(水) 10:30~15:00

〈内容〉 バスでゆく施設見学会

- 見学施設未定
- 参加費 200円
- 定員 15名まで

■ 問い合わせ・申し込みは… みよし市地域包括支援センター 窓口。又は。

NPO法人・あいちNPO市民ネットワークセンター

TEL 090-4164-1606
FAX 0561-34-6772