

ボクにゆるす

NO. 3

2011年7月1日発行



みよし市主催 地域サロン 第3回(6/8) リラックス体操

地域サロン恒例の野口先生のリラックス体操、ゆっくりと全身をストレッチしていくと全身の血のめぐりもよくなっていくことを実感します。
今回は新聞紙で作ったスティック(棒)を使ったリズム体操も取り入れていただき歌詞を口ずさみながらの運動で体も心もすっきり!!
後半は折り紙でコースターを作りました。

上半身からストレッチ!!



① 腕を前へ出し手をグーパー、グーパー



② 両手を組んで前へ押し出す



③ 後手に組んで胸を上げる



④ 両手を上へ



⑤ ひじをひく(右、左行う)



⑥ 胸をひらく



⑦ 胸をとじる



⑧ 肩をまわす



⑨ ひじ部分をひく



⑩ 両手を組んで上半身をひねる

下半身ストレッチ!!



① 足首をブラブラゆったあと足首をのばしたり、ちぢめたり



② 片足を前へ出して、もう片方の足うらそをのばす(右、左行う)



③ 足首をまわす(右、左行う)



④ 上半身をゆっくり沈ませては体を折ってゆく



ひざをマッサージ



● 運動の途中、ひざをよくマッサージしましょう。次の運動に移りやすくなります。



足の指にも注目

● 足の指をマッサージすると全身の血行が促進され、さらに、リラックス効果もあります。

やり方

- ▶ 足の親指と人差し指、次に人差し指と中指という具合に2本ずつ持って交互に動かします。10本指、終わったら次は1本ずつグル、グルッと回しましょう
- ▶ お風呂の中で...とか 湯上り時とか 就寝前とかにやってみましょう。

体がストレッチされている時
息をゆっくりはきながら行う
すると次に自然に息が回復する
ストレッチの効果がさらに
上がりまわ



INO GUTTI

新聞紙・ステックでリズム運動。

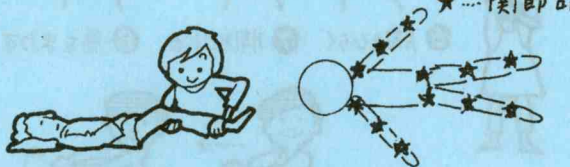
- ① ぎゅっとにぎって背のび
- ② そのまま ゆっくり肘をのばす。
- ③ 後手にぎゅっとにぎる
- ④ ぎゅっとにぎって 前へ押し出す
- ⑤ 上へ
- ⑥ 右足、左足と足をつけて 押し出す(くりかえす)

- ⑦ 棒を上へ投げた ぎゅっとつかむ
- ⑧ 1回転おるよう上へ 投げて 受けとる

★このあと「水戸黄門」のテーマ曲に合わせ、1.2.3...と調子を声に出して、リズム運動をしました。

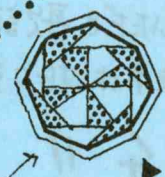
寝たきりの人の体の硬直を予防しよう!!

★...関節部分



- ① 体の関節部分をゆっくり動かしてあげましょう。
- ② 握手をしたり、ジャンケンしたりしましょう。

折り紙コースター



野口先生、お持ちの家庭用ラミネート加工機を使ってコースターを作りました。

▶ 折り紙コースター作りは指先と頭を使う楽しい手作りタイムになりました。

ひとり、ひとりの個性が光るコースターができて上がりました。



次回からの地域サロン スケジュール

7月13日(水)10:30~12:30 ■ 福祉センター2F.和室 ■ 参加費 200円

<内容> おむつ最新事情、軽食、おしゃべり。

8月10日(水)10:30~12:30 ■ 明越会館.調理室 ■ 参加費 200円

<内容> パッククッキング 試食、おしゃべり。

■ 問い合わせ、申し込みは... みお市.地域包括支援センター.窓口.TEL.0561-32-8500

NPO法人.あいちNPO市民ネットワークセンター <TEL>090-4164-1606

0561-34-6772