

むすんにゆーす

NO. 9

実施日
2022年2月9日



みよし市主催 地域サロン第10回(2/9)野口先生のリラックス体操

寒さとコロナ禍にもかかわらず、この日は初めて参加されたお2人と一緒に、愛知県健康づくりリーダーの野口先生から健康維持にかかせない歩くための筋肉トレーニングを実践しながら学びました。

はじめは ^{おんほひ} おしゃべりタイム... <この日は、コロナ感染に注意しようといふことで 間隔をあけるようにしました >

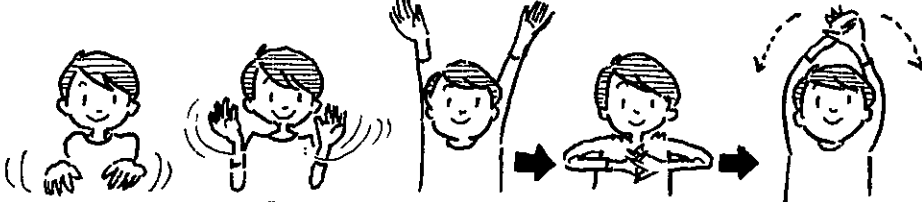
おはようございます!

歩いています。
後歩くきをしていたら
肩の痛みがおさまってきました。
身体のゆがみが治るようです。

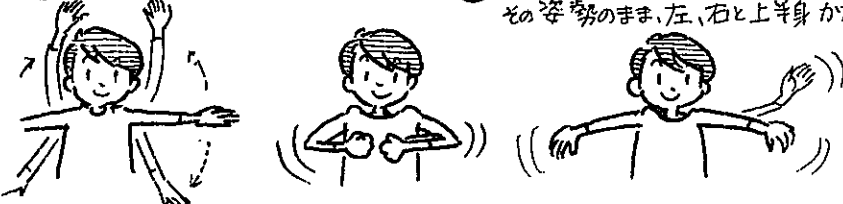
私は公園を
歩いています。
週2~3回
40分位です。

健康に生活するには、
歩くことがとても大事。
歩く時、あふないのは2歩目。
2歩目、不注意になり
ころぶ人が出ます。

音楽にあわせて足踏みしながら 身体を温め、ほくしめよう



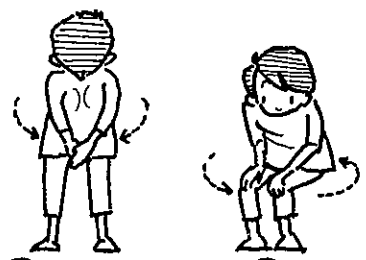
① 手をブラブラ... ② 手をキラキラ ③ 背のびの後、両手を組んで そのまま背のび、その姿勢のまま、左、右と上半身かたむける。



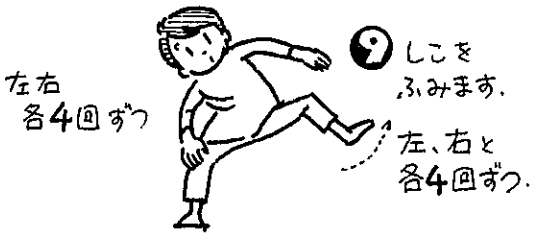
④ 両腕を横へ、上へ、下へ。 ⑤ ひじを横に張り そのまま、ワク、ワクさせる ⑥ 両腕をひろげて 手首をブラ、ブラさせる

リズムにあわせて
足踏み
1・2、1・2...
1・2...
つま先立ちでも
やってみよう

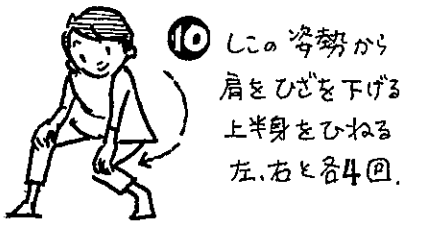
テレビや雑誌で、
いろいろな運動が紹介
されていますが、自分に合った
ものを選びましょう。



⑦ 後ろに組んで 寄せる。 ⑧ ひざを回す。



⑨ しこを
ふみます。
左、右と
各4回ずつ。



⑩ この姿勢から
肩をひざを下げる
上半身をひねる
左、右と各4回。

野口先生がすすめる筋トレ

日課にしてみよう!

椅子にすわってできる



椅子に深めにしなげる



① ひざ伸び
(大腿四頭筋をきたえる)
★ ひざの痛い、痛みがやわらく



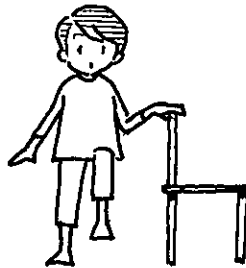
② つま先上げ
(前脛骨筋をきたえる)
★ つま先がやぶれを防ぐ



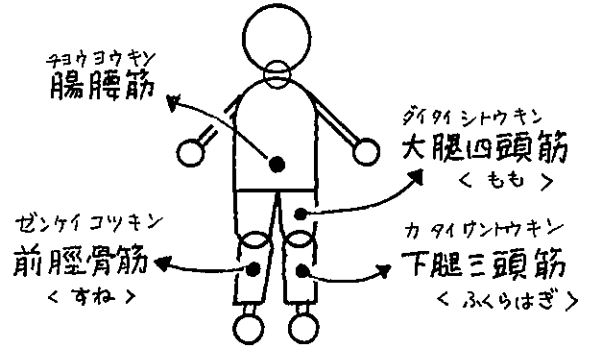
③ かかと上げ
(下腿三頭筋をきたえる)



④ もも上げ
(腸腰筋をきたえる)
★ 腹筋を引きしめる



⑤ 片足バランス立ち(各30秒位)
★ 歩く時、ふらつきを防止のために



スクワットもやってみよう



つま先がひざより前に出たはけません
便座にすわる時のようにかがみましょう



終わったら... その場で足踏み50回、脚全体を軽くパッティング、そして、深呼吸。
筋トレは1~4と声を出して数え、それを10回くらい行いましょう!!



野口先生の小物づくり

← からくりカレンダー

1月	4月
2月	5月
3月	6月



今年の干支「寅」のイラスト付。
たまたま反対側を開くと、7~12月のカレンダーになる不思議ですよ!!

参加者の声



ゆったりした体操でこの位、とても、いいですね。



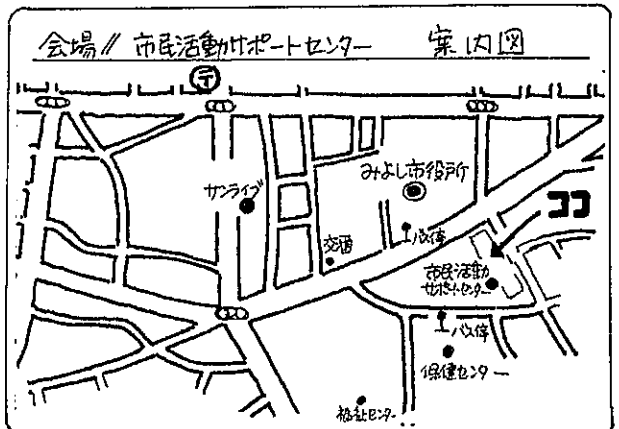
初参加、楽しかったですこの体操、家でもできそうです。

□ 地域サロン・次回は... _____

3月9日(水) 10:00~11:30

「一年のまとめ」とおしゃべりの会。

■ 問い合わせは...
みよし市長寿介護課 0561-32-8009
NPO法人 あいちNPO市民ネット7-センター



090-4164-1606