

2021年12月 2022年1月合併号

# 中筋かわら版

広島医療生協

中筋支部

〔健康まちづくりセンター〕

☎879-8124/担当 松岡



広島市地域高齢者交流サロン

## 健康づくりとお楽しみ広場

日時 12月28日(火) 10:00~11:00

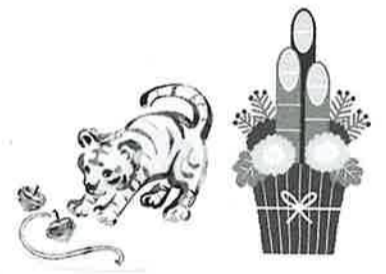
場所 中筋福祉会館(オ/木神社境内)

参加費 100円

内容 健康チェック・・・ 血圧、体組成測定 (現在尿チェックは実施していません)  
ストレッチ

持ち物 マスク、飲み物、上靴(靴下でも可)

※受付での手指消毒、検温、体調等の聞き取りにご協力をお願いします。  
※状況により中止になる場合もあります。お問い合わせは上記までお願いします。



### きれいな姿勢をつくる 腹部の体操

次回は 1月25日(火) の予定です。

1

#### お腹凹まし体操 (腹筋・背筋の筋トレ)

- ①両手を腰に当てて、大きく息を吸う。
  - ②10秒間かけて息をゆっくり吐きながら、お腹を凹ませる。
  - ③息を吐ききったら、ゆっくりと息を吸って元の姿勢に戻る(1~3セット)。
- ※立位と座位のどちらでも実施可能です

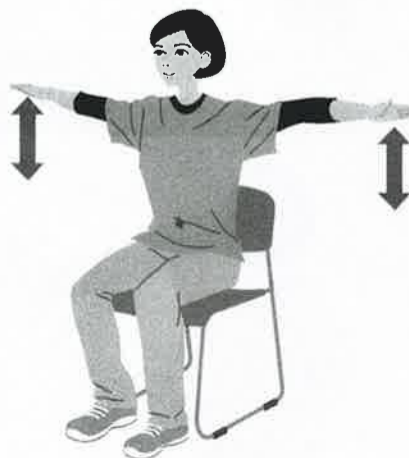


- ポイント
- ・きついスボンやスカートを履くようなイメージでお腹を凹ませる
- ・腰が反ったり、背中が丸まったりしないように気をつける

2

#### 羽ばたき体操 (腹筋・背筋・肩の筋トレ)

- ①イスに浅めに座り、お腹を凹ませる。
- ②両腕を横に開いて肩の高さまで上げ、手のひらは下に向ける(肘はなるべく伸ばす)。
- ③両腕を小刻みに上下に揺らす(上下1往復を20回×1~3セット)。



- ポイント
- ・小鳥が羽ばたくようなイメージで小刻みに揺らす
- ・お腹を凹ませたまま、身体の軸がぶれないように
- ・息をとめずに、数を数えながら行う

3

#### 脳トレ~お腹クルクル &頭ポンポン

- ①右手で円を描くようにお腹をさすり(クルクル)、左手で頭を軽くたたく(ポンポン)。
- ②「せ~の」の合図で左右の手の動きを入れ替える(10回程度)。
- ・足踏みをしながら入れ替える(レベル★)
- ・合図に合わせて拍手を1回してから入れ替える(レベル★★)
- ・足踏みをしながら、合図に合わせて拍手を1回してから入れ替える(レベル★★★)



#### きれいな座位姿勢



- ・イスに浅めに座り、足を肩幅に開く(背もたれは使わない)
- ・あごを軽く引く
- ・耳・肩・肘の位置が一直線になるように背筋を伸ばす



きれいな姿勢

くずれた姿勢

背すじの丸まり

骨盤の丸まり