

～なかまづくりと健康づくりを推進する～

青空の会

「青空サロン」休息中（市内16会場）コロナ感染拡大防止策

♪ みなさま お元気ですか 耳よりのプラン、体操、脳トレをご紹介します ♪



いつでも、どこでも、誰でも、無理なく、楽しく



心も身体もリフレッシュ!!

* ごあいさつ *

「青空の会」会長 大黒美耶

まだまだ油断が出来ないコロナ禍の現状です。安心安全なサロン活動再開に向け準備を整えてはおりますが、再開までの日々を高齢者の皆様が、緩やかにされど小さな目標大きな願いをもってお過ごし頂こうと運動プランなどをご紹介します。

筋力の低下を防ぎ、こけない（転倒）、脳はいきいき、健康長寿の誰もが望むステキな過ごし方を応援致します。「青空サロン」再開まで、その後の日常もご活用いただければ幸いです。

笑顔の「青空サロン」、体づくり、仲間づくりの会場でお会いできる日をスタッフ一同楽しみにお待ちしております。

「お久しぶり!! 笑顔の花を咲かせましょう」どうぞよろしく!!



さあ～ 今日から 始めましょう

小さな一步の積み重ね 継続が笑顔につながる健康長寿 !!

「青空の会」お勧め ≪ タオル体操 ≫

日常生活の中の動きを取り入れたタオルを使った体操を紹介します。

ちょっと時間が空いたとき、テレビを見ながらでも、気楽に楽しみながら行いましょう。

また、今テレビやラジオ、雑誌、いろいろな所でいろいろな運動、脳トレなどが紹介されています。

そういうものも大いに利用して、無理なく楽しく取り組み、元気な生活を送っていただきたいと思います。

ちょっとした運動、脳トレも継続して行うと筋力低下防止、認知症予防に役立ちます。

得られる効果・・・日常生活に必要な指先の動き、力を鍛えられる

・背中から腕、肩にかけて効率的に動かせる

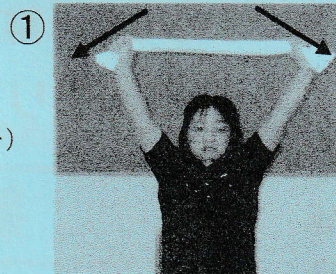
◎椅子に座って（イスの中央から前に座る、足は肩幅に開き背筋をのばす）

◎タオルを持って行う ・使わないときは膝、又は首にかけて行う

準備体操・・・手をブラブラ ・足ふみなどで体をほぐしましょう

1. 上半身のストレッチ

①タオルの両端を持ち、上へ両手を伸ばす
⇒そのまま左右に身体を傾ける（体側のストレッチ）
◇呼吸を止めないように



②タオルの両端を持ち、前へ両腕を伸ばす
⇒息を吐きながら上体ごと左右に身体をひねる（ウエスト）
◇顔の向きも一緒に

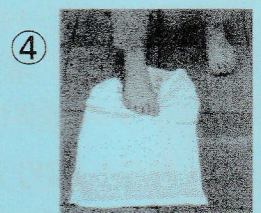


2. 手・足の運動・・・指先でつまむ・握る（握力）・たぐり寄せる

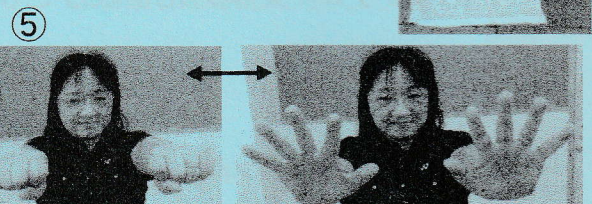
③指の体操（タオルを横に開き端を2本の指でつまむ）
・タオルの両端を2本の指で持ち、順番に持ち替える
（親指+人差し指→親指+中指→親指+薬指→親指+小指）の順・・・その逆も



④足指でタオルをたぐり寄せる（タオルを床に敷くので最後にしても良い）
・床に広げたタオルの端から（踵は床にしっかりつけ、足指でギャザーを寄せるように）たぐり寄せる。片足ずつ左右行う・・・◇足の筋力をつける



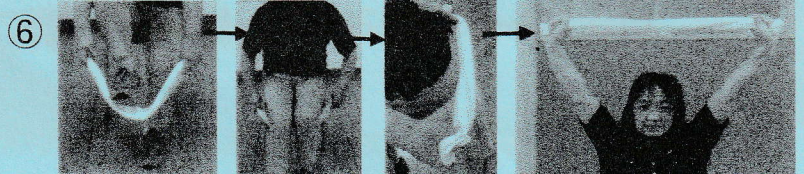
⑤グーパー運動
・ぎゅーっと力を入れて握る⇒パーッと開く
をくり返す（親指を外・中交互に）



3. 全身を使った運動

タオルを細く折り、両端を持って

⑥下でタオルをまたぐ⇒お尻を上げて下を通し⇒背中を通して元に戻る⇒くり返す
◇背中を前に傾ける事で背中中の筋肉も使う



4. 肩を動かす運動

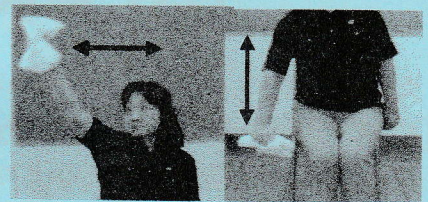
タオルを2つ・・・4つ・・・と折りたたんで手のひらサイズに

⑦手のひらサイズにしたタオルを持ち、窓ガラスを拭くように

- 1) 左右に動かす
- 2) 上下に動かす

⑧タオルの両端を持ち背中を洗うように斜め上下に動かし、反対も行う

⑦ 1)



⑦ 2)

⑧



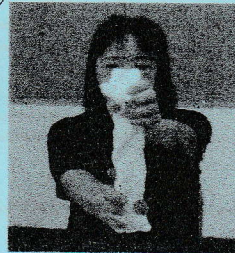
5. 肩から腕の運動

タオルを4つ折りにし、両手で縦に絞るようなイメージで持つ

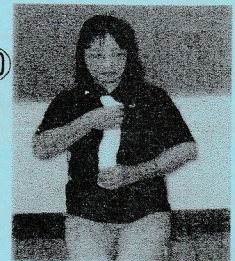
⑨肘を伸ばし絞る、肘を曲げ緩めるを繰り返す

⑩タオルを持つ手の上下を持ち替えて、同様に行う

⑨



⑩



※ラップの芯や新聞紙で作ったストレッチ棒などでも挑戦してみましょう

続いて

下肢・全身の運動

6. 足上げの運動

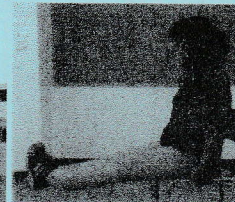
⑪ 1) 足をゆっくり膝の高さにのばし上げる⇒1～8呼吸キープ⇒ゆっくり下す
左右交互に行う

⑪ 1)



2) 両足を揃えて同じように行ってみる
(この時椅子の両脇を持ち身体を支える)

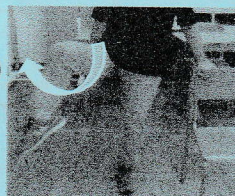
⑪ 2)



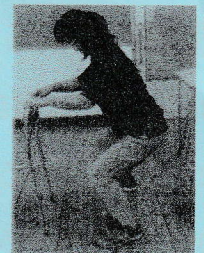
7. 股関節の運動

⑫椅子(または壁)の横に立ち、
つかまって股関節を中心に右回し・左回し
5回づつ左右行う

⑫



⑬



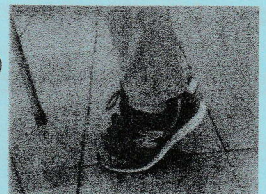
8. 両膝曲げ

⑬椅子の後ろに立ち両手で背もたれを持ち、スクワットの要領で
(お尻を突き出し、膝はつま先から出ない) 膝の曲げ伸ばしをする (10回～20回程)

9. 踵上げ(全身運動)

⑭背筋をまっすぐにし(イスにつかまって)踵をゆっくり上げおろす(10回～20回程)
・最後に踵を「コトン」と落とす(5回～10回程)・・・骨に刺激を与える感じで

⑭



10. 深呼吸で終わりましょう



おつかれさまでした!!

コロナ禍の今、おうちにいる時間が長くなりましたが、元気でお過ごしですか? 青空サロンもしばらくお休みを余儀なくされ、サロンスタッフ一同も皆様にお会いできる日を今か今かと待ち望んでおります。今日は簡単なおうちで出来る「タオル体操」をご紹介しました。スタッフの顔を思い出しながら体を動かし又、脳トレなども楽しんでいただけると嬉しいです。サロン再開を楽しみにしています。

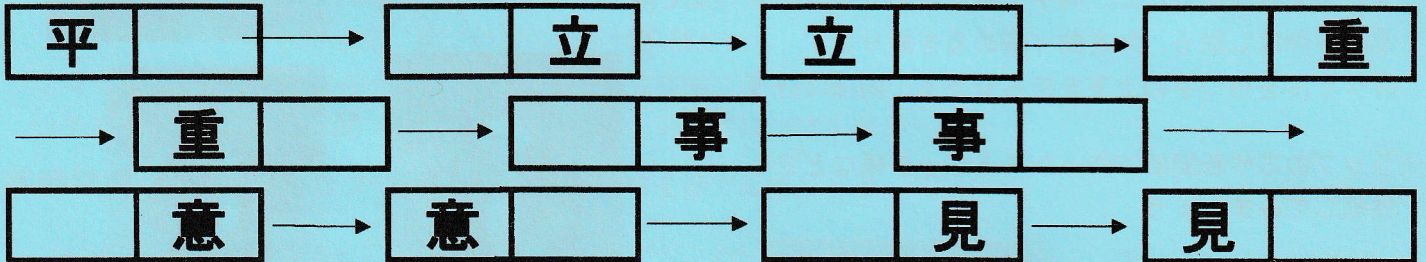
やってみよう!! 脳トレ

大人の漢字ドリル脳トレ!の中から

① 二字熟語しりとり…言語力を鍛える

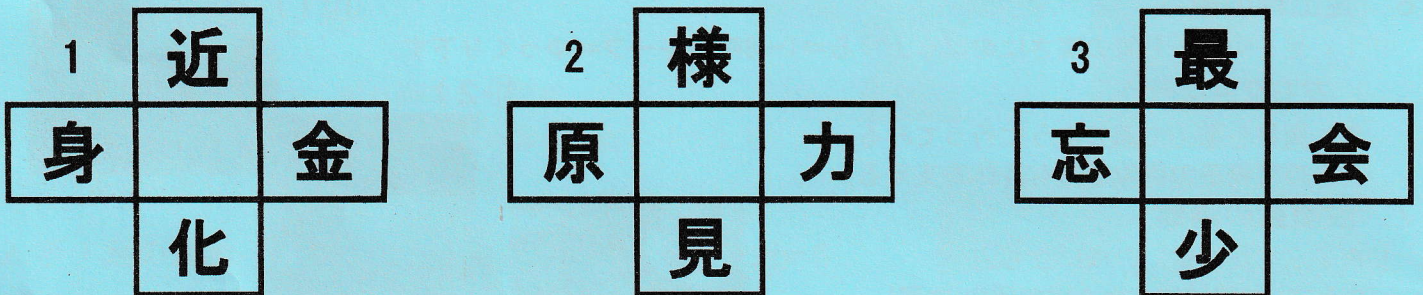
下のリストの漢字を空いているマスに入れ、二字熟語を完成させてください。矢印でつながっているマスには、しりとりのように同じ漢字が入ります。

リスト 成 学 体 味 故 用



② 三字熟語クロス…発想力を鍛える

真ん中のマスに漢字を入れると、縦と横で二つの三字熟語ができあがります。



③ 都道府県名クイズ

- 1) 「大」という漢字がつく都道府県名を2つ答えてください 〇〇県 〇〇〇
- 2) 「福」という漢字がつく都道府県名を3つ答えてください 〇〇県 〇〇県 〇〇県
- 3) 「島」という漢字がつく都道府県名を5つ答えてください 〇〇県 〇〇県 〇〇県 〇〇県 〇〇県
- 4) 「山」という漢字がつく県名を6つ答えてください 〇〇県 〇〇県 〇〇県 〇〇県 〇〇県 〇〇県
- 5) 地続きで他の県と隣接しない都道府県名を2つ答えてください 〇〇県 〇〇〇
- 6) 隣接する県が最も多い県名を答えてください 〇〇県
- 7) 漢字3文字(県を含まない)の県名を3つ答えてください 〇〇〇県 〇〇〇県 〇〇〇県
- 8) 都道府県名で最も多く使われている漢字は 〇で 〇つ

都道府県名クイズの問題はまだたくさんあります。皆さんも作ってみては如何ですか？！

解答は次回にお知らせします。お楽しみに！