

さあ！やって見よう健康づくり体操【最終回】

おとしよりのための「健康へのおさそい」

寒さも一段ときびしくなってきましたので、今回は、おとしよりのための健康体操をご紹介します。冬はとかくからだの動きがにぶるときです。特におとしよりにとつて寒さは大敵、朝の起きがけにちよつとからだを動かして見ましょう。目ざめの運動は3文の得！寝床でそのまま上向きに寝て……。

はじめるまえにちょっとお耳を……

いきなり力いっぱい運動やたらと長くやったりしないようにしましょう。運動は軽い動

きから徐々に強い動きへと、しかも、からだ全部を動かすようにします。そして、毎日の生活

の中で、その都度、その都度の生活行動にあわせて、つねに何回も行い運動を生活の習慣としていきましょう。



カカ
入らない
ものです…

手にぎり

両手をにぎったり開いたり。初めは力が入らないが、やっているうちに次第に、力を込めてにぎれるようになります。（親指を外に出したり内に入れたりして）



くるりくるり

手首、足首まわし

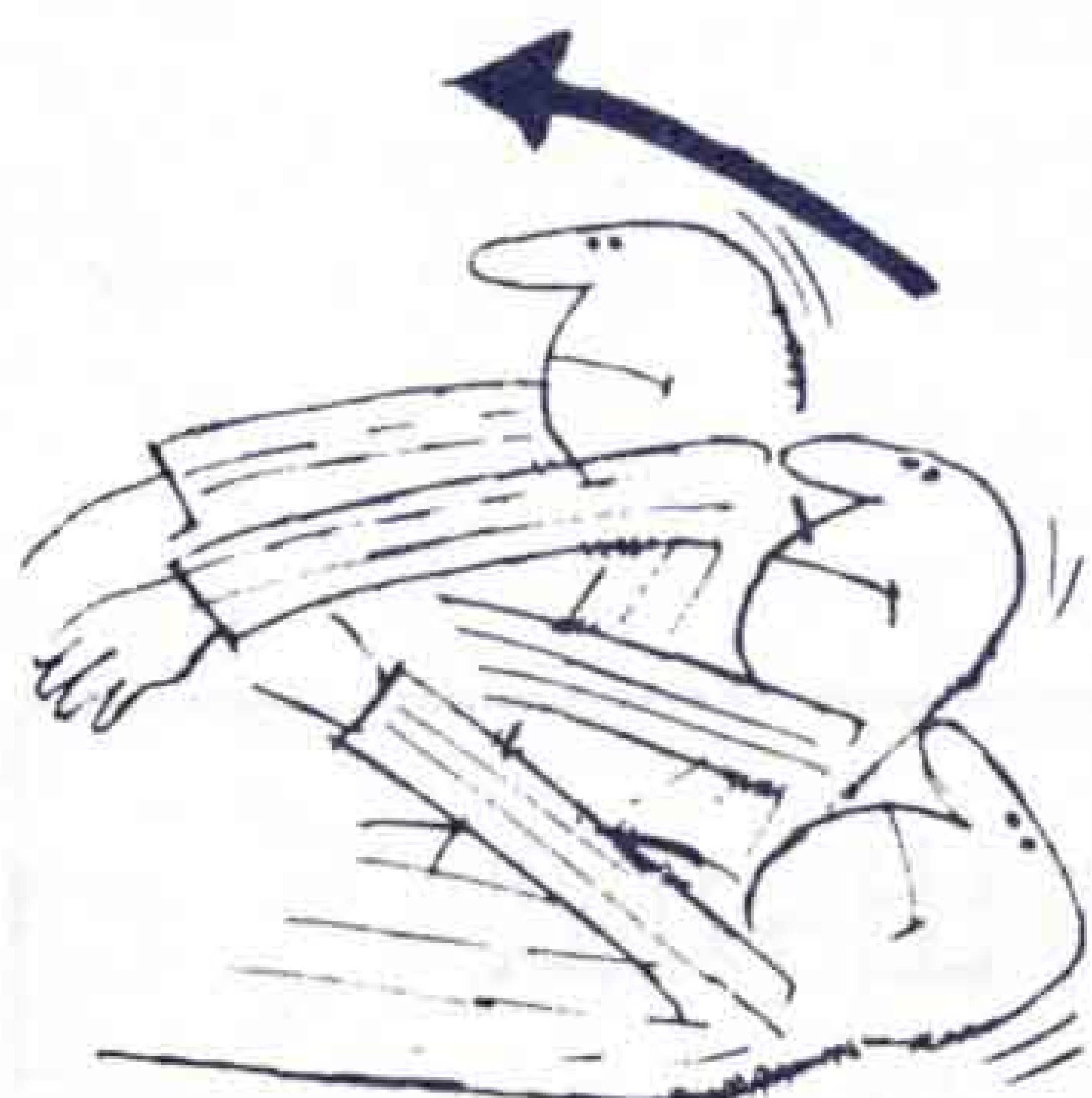
両方の手首・足首を、ゆっくりと右まわし、左まわしに。



**まげてから
のばす**

手足のばし

両手や両足を、まげてからのばす。初めは静かに、ゆるやかに。



カール起き

首から肩、胸、腹、腰と順に、前にまき込むように上体を起こす。ゆっくり徐々に起きましょう。足に布団をかけておきます。



はずみをつけろ

前まげ

両足を伸ばして座り、上体を、ゆっくり、はずみをつけたりしながら徐々に前にまげる。



ひじを大きく！

肩の運動

両肩の上げ下げ、前うしろまわし（ひじを大きくまわしながら…）



腕ふり

両腕をいろいろにふり動かす。手首をブラブラと…。



首の運動

前まげうしろまげ、左右に横まげ、左右にむく(ねじる)、左右にまわす……など。



胸の運動

両肩をうしろに引き、胸を突き出すように大きく張る。ちぢめてまた張る……、何回かくりかえします。胸を張ったら大あくび。



ねじる

上体を左向き、右向きにねじる。



ゆり座り

あくらに座って、左右にひざをあげながら身体をゆする。



猫のあくび

うつぶせにねて、両手をついて身体をそらし、あくび(首を上向きに)

〈アドバイス〉

運動不足は、心臓や血管をおとろえさせるだけでなく、筋肉を衰弱させることによって、大脳の働きまで悪くしてしまいます。人間は動くことによるのみ、その生命が保証されている動物だということを忘れないでください。ただし、お医者さんから運動を禁じられているような病気をもっている人が、運動をするのは逆効果になります。

1月の



■1月1日

外科 中央病院(本市場 61-8800)
吉田医院(石坂 51-2515)
産婦人科 望月医院(西比奈34-0445)

■1月2日

外科 渡辺病院(錦町1 51-3751)
田辺医院(本市場 61-8410)

産婦人科 中央病院(本市場61-8800)

■1月3日

外科 芦川病院(中央町2 52-2480)
榎村医院(柚木 63-8881)
産婦人科 長野医院(柚木 61-1907)

■1月9日

外科 松本医院(久沢 71-2570)
米山病院(吉原4 52-3060)
産婦人科 北西医院(本市場61-0119)

■1月15日

外科 中央病院(本市場 61-8800)
米山病院(吉原4 52-3060)
産婦人科 中央病院(本市場61-8800)

■1月16日

外科 中央病院(本市場 61-8800)
清河医院(広見6 52-6212)
産婦人科 谷医院(八幡町 61-0039)

■1月23日

外科 藤井医院(松岡 61-7811)
米山病院(吉原4 52-3060)
産婦人科 柵山医院(厚原 71-4771)

■1月30日

外科 山崎医院(厚原 7-3315)
芦川病院(中央町2 52-2480)
産婦人科 米山病院(吉原4 52-3060)