

やってみよう!家で続ける毎日体操

～代謝を上げて内臓脂肪の蓄積を予防する!!～

メタボリック予防体操 No.3

今月に入ってから冷えこみが強く、シャキット体操に参加された方々から「寒くなったね」という言葉が聞かれるようになりました。みなさんの上着も先月と比べると1枚多くなっていました。

体操の休憩中、「今日の体操は疲れるね」との声が聞かれました。しかし体操の内容や強度についてはいつもと特に変わりはない様子。

1カ月の間にぐっと気温が下がり、体が硬くなっているためか、それとも畑の収穫作業で疲労がたまっているためか…。恐らくその両方の方が多いと思われますが、これからの時期は寒さのため筋肉は硬くなりやすく、疲労にも敏感になります。体操がいつもよりも大変に感じたのも、これまでの時期に比べて気温が低くなったためだと思います。

これからの時期を怪我なく、元気に過ごせるように、毎日体操を続けていきましょう。

1. 爪先とかかとの交互上下運動 →

椅子に座った状態で、爪先とかかとの上げ下げをします。

右足はつま先を上げ、左足はかかとを上げます。3秒維持した後、今度は左足の爪先、右足のかかとを上げ3秒維持します。片足ずつ違う動きをするので初めは体操しづらいと思いますが、慣れてきたら交互にテンポよくパッパッと交互に上下させるようにしましょう。



← 2. 腿の裏を伸ばすストレッチ体操

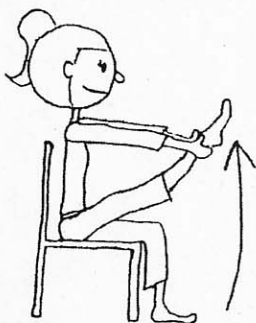
背すじを伸ばし椅子に座ります。

両手で右足首をつかみ、徐々に足を持ち上げ、無理のない程度に膝を伸ばし8秒維持しましょう。

腿の裏が伸び、3番の筋トレの準備体操になります。

足のむくみがある方、だるさを感じる方は血行、リンパの流れが良くなり、改善につながります。

左右交互に各4回繰り返しましょう。

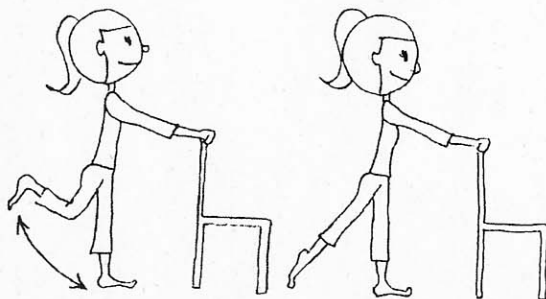


3. 腿の筋力up体操 →

椅子や壁につかまり正しい姿勢で立ちます。右足を一步後ろに引き、右足を上げ宙に浮かせます。宙に浮かせた足の膝から下の曲げ伸ばしを繰り返し、筋トレを行います。

腿の裏側の筋肉は「歩く」、「階段を下りる」、「自転車をこぐ」という動作で使われる大きな筋肉です。動かすことでたくさんのエネルギーが使われます。

右、左各8回を3セット繰り返しましょう。



毎月最終水曜日は、シャキット体操!!

日程: 11月28日、12月19日、1月30日

時間: 9時45分～11時15分 場所: スポーツセンター柔剣道場

◇問い合わせ先 保険福祉課健康推進係 ☎29-2111内線41

リハビリ 通信

◎開設20周年記念行事の開催

滝上リハビリセンターは、昭和62年4月1日、網走支庁管内初の身体障害者療護施設として、また、道内13番目、更には日本最北端の身体障害者療護施設として開設されました。

今年、開設20周年の節目に当たり、7月29日、『開設20周年記念滝上リハビリセンター祭』が開催されました。前日から降り始めた雨は当日の朝まで続きましたが、午前10時の開会式の頃には、青空も見えて来ました。記念式典はリハビリセンター祭の中

で行われ、ボランティア関係者・寄付関係者、歴代施設長に対する表彰及び、故西村光治第二代理事長の特別表彰が行われました。

岩崎理事長からは、20周年を迎えられたのも、関係機関団体の支援はもとより、ボランティア団体や多くの町民の皆さまのご支援があったからと話があり職員の方々も次の飛躍に向けて意識を新たにしていきました。

センター祭は終日賑わい明るい笑い声が響いていました。



浦夫妻によるマジックショー



武山あきよ歌謡ショー



施設を支えていただきました皆様、ありがとうございました。

～滝上リハビリセンターのホームページもご覧ください～

◎ホームページアドレス <http://www3.ocn.ne.jp/~takiriha/>

◎メールアドレス takiriha@guitar.ocn.ne.jp

ご意見・ご要望などお気づきの点があれば何でも結構ですでお知らせください。

