

あいごの ごえん

ヘルパーステーションあいご Tel 231-1294



春は名のみの風の寒さや（唱歌 早春賦 より）

雨から雪へ、雪から雨へと、冬の始まりと終わりに降るみぞれ。

漢字の「震」に入っている「英」の字には「花」という意味もあるそうです。

春の震は寒さがゆるんだ一時に舞い降りる、冷たくも美しい雨の花びらなのでしょう。

さて、立春とともに暦の上では「春」となりますが、新潟では更に寒さがきびしくなる月です。

この時期は外出が難しく、寒さで体も硬くなりがちです。

そこで今月は、寒い時期におすすめの、とっても簡単な運動をご紹介いたします。

転倒防止や脳の活性化にもつながりますので、無理のない範囲で取り入れてみてはいかがでしょうか。

1. 肩甲骨のひねり（左右3回）



両手を組んで真っ直ぐ前へ伸ばします。頭はお腹を見るように下を向きます。



そのまま息を吐きながら、腕だけを右に移動させ、息を吸いながら真ん中へ。



息を吐きながら今度は腕だけを左に移動させ、息を吸いながら真ん中へ戻します。

2. 肩上げ（3回）



息を吸いながら肩を上げ、吐きながら下ろしていきます。



肩甲骨ストレッチ

肩甲骨の動きが良くなると、動作がスムーズになり、肩回りの血行も改善されます。座ったまま出来るので、テレビの合間に使うのも良いですね！



3. ぐるぐる肩まわし



両ひじを曲げ、両手を両肩につけます。辛い方は、腕を下げたままでOKです！



両肩に手をつけたまま、両ひじで円を後方に描きます。



数回回したら、今度は前方に回してみましょう。

♪ 履くだけ簡単 転倒防止 ♪

5本指靴下 3つのメリット



- ①歩行の安定(転倒防止)
- ②首・肩コリ症状の改善
- ③認知症予防・脳の活性化



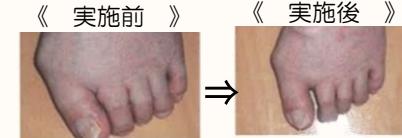
5本指靴下を履くと足指のバランスが改善され、歩行の姿勢が良くなります。踏ん張りがきくので、捻挫や転倒防止に効果があります。

さらに、足指が自然に動くことで血液循環を促進し、脳の活性化に繋がります。

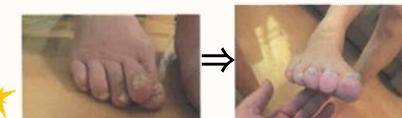
足の指で「グー・チョキ・パー」運動をするとより効果的です♪



足指のグーチョキパー体操



実際に日常的な着用と指の運動を継続することで、指のくっつきが解消されたそうです。歩行の安定にも繋がりました！



この運動を紹介してくれたのは、あいごの半日ティーサービス「フィットネスティ aigo」青山店の皆さんです！

フィットネスティ aigo では、他にもお一人お一人に合わせた最適な運動メニューと憩いの時間を提供しています。詳しくは裏面をご覧ください♪

弊社ホームページに
繋がるQRコードです

