

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「霰」に入っている「英」の字には「花」という意味もあるそうです。

春の霰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、とても簡単な運動をご紹介します。

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)



①
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。



②
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。



③
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)



①
息を吸いながら肩を上げ、吐きながら下ろしていきます。



①
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！



②
両肩に手をつけたまま、両ひじで円を後ろに描きます。



③
数回回したら、今度は前方に回してみましよう。

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、テレビの合間に行うのも良いですね！



♪ 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・肩こり症状の改善
- 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♪

履くだけなのでお手軽ですね！
5本指靴下、お勧めします！



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したことで、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、あいごの半日デイサービス「フィットネスステイ aigo」青山店の皆さんです！

フィットネスステイ 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

