

🍵 毎日のくらしに【ひとさじの元気】を。

発行：介護予防センター旭ヶ丘（532-6110） / 監修：特定非営利活動法人HPT 訪問看護ステーション ポット東

🍵 今週の【ひとさじ】は【ストレッチ 🧘】



こんにちは。介護予防センターの東です！
初回の今回は、寝たままできちゃう【リラックス・ストレッチ】
をご紹介します♪
教えて下さるのは～理学療法士の福嶋先生です。

理学療法士の福嶋です！

ストレッチは筋肉の緊張を和らげるだけでなく、血行を良くして疲れをとったり、気分を安らかにする効果があります。今回ご紹介するストレッチは、寝たままできます。心と体をスッキリさせてみましょう。



【本日の体験者】

こんにちは～。
介護予防センターの黄田です。
元気しか取り柄のない私・・・
動けないし、しゃべれないし・・・
お家で、子どもを叱ってばかりです(笑)
みなさんに会える日まで、
素敵な【ひとさじ】お伝えしていきますね。
では今回のストレッチ、
一緒にやってみましょう～♪



寝たままストレッチ

1 仰向けになります。



2 両手・両足に力を入れて伸びながら10数えます。



3 両手・両足の力を抜いて、脱力します。



編集後記：【すこやか通信】に込めたい思い。。。。

2月末から、新型コロナウイルス感染対策として自宅で閉じこもりがちな生活を心がけ始めて、2ヶ月が過ぎました。家で過ごすように言われているのですから、当然のことなのですが、体というよりも、心や気持ちが疲れてきていませんか？ 身体のなまりに加えて、外に出ではいけない・友人に会えない・趣味のサークルに行けない・・・ダメダメばかりで、気持ちも疲れてしまいますよね・・・私たち介護予防センター職員も同じです。

そこで皆さんの心と体に【ひとさじの元気】をお届けすることを目的に教室が再開できるまでの間、【すこやか通信】を創刊することにいたしました。運動・食事・睡眠・入浴等様々な角度からの情報を毎週お伝えできればと考えています。

皆さんの暮らしに、ほんの少しの笑いや励ましや癒しや繋がりを届けられるように、暫くの間、ご愛読いただけたら、嬉しいです。

【「すこやか通信」の見方】

「すこやか通信」は毎週ホームページ内に更新します！
パソコンやスマホがある方は是非ご覧ください！

「札幌慈啓会」のページの中にある「お知らせ」覧にアップしていきます。



<https://www.sapporojikeikai.or.jp>