

# 家族教室だより

令和5年12月発行



みなさん、こんにちは。肌寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。

第3回家族教室（12月7日開催）は、今治市役所介護保険課の佐々木英美先生より、「こことからだの健康づくり」についてのご講義、ストレッチをしていただきました。その後の個別相談では、日常生活での心身の困り事について情報交換し、先生からもアドバイスをいただきました。今回は、その一部をご紹介します。

## よい姿勢のチェックをしてみましょう

家族や友人と確認しあってみましょう！



重心線が

①耳②肩③腹部中央④膝⑤くるぶしを通る。



正面から見て、左右対称  
（頭の傾き・肩の高さの違いがない）



## 楽しくボールエクササイズ

- ①指先で強く握る
- ②両手で挟んで強く押す
- ③両手でもって頭の後ろへ
- ④肘で強く押す
- ⑤ボールを転がして腕を伸ばす
- ⑥背中強く押す
- ⑦ボールを抱えて大きく回す
- ⑧手のひらは上向きで回す



途中で痛みを感じたら無理をしないようにしましょう



## ストレッチポールでリラックスしましょう



### 基本姿勢



十分にリラックスできるもっとも脱力できる姿勢をとる

### 予備運動（胸開き運動）



肩の全面の大胸筋などのリラクゼーションをはかる

### 予備運動（対角運動）



胸椎の伸展、回旋、肋間の開大、腹筋群、腸腰筋の伸張をはかる

### 肩甲骨の運動



肩甲骨の内転・外転を繰り返すことにより肩甲骨周囲のリラクゼーションをはかる

### 膝ゆるめ運動



股関節外旋位で、膝をひきつけることにより、大腿骨頭の上方向の可動範囲を拡大する

### 呼吸運動



腹式呼吸によってインナーユニットの活動を刺激しつつ、胸郭の挙上と姿勢の改善をはかる

### 降り方



急に起き上がるのではなく、骨盤あたりからゆっくり側臥位になるように起きる  
頭から降りないようにする



発行・問合せ先

今治市中央保健センター

（今治市役所 健康推進課）

住所：今治市南宝来町1-6-1

TEL：0898-36-1533

