



# 支えあい

志木支部長 岡本郁子

☆☆地域まるごと健康づくり ☆ 安心して住み続けられるまちづくり ☆

新年おめでとうございます  
本年もよろしくお祈りします  
志木支部運営委員一同



## お知らせ

<sup>のう</sup>  
「**脳生き生き**」をご一緒にしましょう！

「脳いきいき」とはみんなで楽しく脳を若返らせよう！というフレイル予防の集まりです。特に持ち物はありません。楽しむ気持ちだけお持ちください。医療生協の「脳いきいきインストラクター」が進行します。

日時：1月20日(火) 13時30分～15時

場所：柳瀬川図書館 2F 視聴覚室



うまち(お待ち)してまーす!!

お問い合わせ：岡本(Tel.090 4389 1710) 丸山(090 9802 6761)

# 健康ひろば

お正月太りしましたか？

少しずつ解消しましょう！

筋肉は  
何キにもなっ  
てきたえられる！  
ゆっくり  
のんびりでも  
やりましょう！

## ① ロボットロッキング

スクワットは下半身のトレーニングですが、体幹（上半身）のフォームもとても大事です。体幹のフォームがしっかりしていないと、せっかくのスクワットが腰痛や肩こりの原因になってしまいます。正しいスクワットの前提として、正しいフォームを身につけましょう。

- ① いすに浅く座り、足を腰幅に開く。
  - ② 両手を太ももに置き、背筋をまっすぐに伸ばす。
  - ③ 背筋を伸ばしたままで、上体をゆっくり前傾（約45度）させる。
  - ④ 背筋を伸ばしたままで、②の状態に戻る。
- 5回×3セット



●ポイント  
・前傾する際に胸が遠くへ引っ張られるような感覚で

おなかと太ももを意識して！

## ③ 全身伸びスクワット

いすの背もたれなど、つかまるものを用意する（以下は全てつかまりながら行う）

- ① 両足を肩幅に広げて立つ。
- ② お尻を後ろへ引きながら、上体を前傾させてしゃがむ。
- ③ 少しスピードをつけて立ち上がり、かかとを上げて全身を伸ばす。

● 10回×3セット

●ポイント  
・③の際は全身でジャンプするイメージ

