

# みんなで取り組もう！

## 介護予防体操

### No.2

福祉課高齢者支援係 ☎286-3114  
保健福祉センターはぴねす ☎234-6123

### 「からだをさすって、血液・リンパの流れを促進」

みなさん、前回のテーマである「良い姿勢」は意識して生活してみましたか？

長年のくせや習慣は一度や二度では変えることはできませんが、まずは一日に1度でもいいので「良い姿勢」のポイントを思い出して、体幹強化することを目標に、みなさん一緒にがんばりましょう！

さて、今回はテーマにもあるように“体をさす”ということで、これだけ？意味あるの？と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、さすだけでも、するとしないのとでは大違いです！自分の体を見つめ直すためにも体をさすってみましょう！

### 呼吸を止めずにやさしく



**梅川あかね**  
UMEKAWA AKANE

健康運動指導士。町職員として保健福祉センターに勤務し、運動指導などを行っています。



1 指の間をこすり合わせる。認知症予防につながります。



2 腕をさす。二の腕もさすってみましょう。



3 鎖骨に沿って首元から肩へ。肩こりの人にオススメ！



4 首の骨の両端を上下に。首・肩からくる頭痛の軽減に！



5 足首から膝へ。リンパが滞りやすいので、下から上に！



6 太もも前を股関節の方に。膝周りや膝裏も！

全国から たくさんの「義援金」および「ふるさと納税」をいただき心より感謝申し上げます。

義 援 金	11,695 件	10 億 423 万円
ふるさと納税	6,968 件 代理受付 9 自治体	2 億 9,264 万円

平成 29 年 3 月 31 日現在

