



④手を後ろで組み、胸、腕の付け根が心地よく伸びている状態を5秒キープし、5回行います。後ろで手を組めない場合は、無理に組まなくても大丈夫です。



⑤両腕を広げた状態で背伸びをしましょう。5秒キープしたあと、ゆっくりと腕を下ろします。5回行います。

#### 肩こり体操の注意点

- ・回数は目安です。心地よく感じる程度に行ってください。
- ・各体操は、呼吸を止めずにゆっくりと行って下さい。
- ・体操時は、安定感のある椅子に座って行って下さい。
- ・体操中、その後、首や肩に違和感があれば、中止して下さい。

#### 寄附のお礼

令和2年12月20日から令和3年3月20日までに、2件の寄附を頂きました。ありがとうございます。(匿名)

#### 物品

- サージカルマスク 1,000枚
- タオル類 一式



## 楽しく介護予防体操

### Let's Try! 肩こり体操で心も体も軽やかに!

家にこもりがちで体を動かす機会も少なかった1年。「体がだるくて…」という声がどこからともなく聞こえてきます。昨年11月に行った地域講座でも、肩こり体操のリクエストを頂きました。今回はそのような体の不調を吹き飛ばすべく、誰でも手軽に、すき間時間に出来る肩の体操をご紹介します!



①肩をすくめるように肩を持ち上げ5秒キープし、すっと下ろします。この動作を5回繰り返します。肩を上げるときに吸って、下す時に吐くようにしましょう。



②手を肩に乗せ、肘を大きくゆっくり回しましょう。肩甲骨が大きく動くよう意識しながら、前まわし、後ろまわしを各5回行います。



③傾ける側の手を頭に寄せ、その手の重みで左右交互に5秒ずつ頭を倒します。気持ちが良いと感じる程度に、5回行いましょう。無理に倒す必要はありません。