



千葉市社会福祉協議会からの

# おしらせ

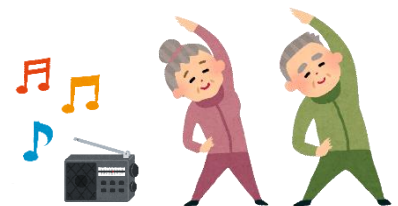
令和2年5月26日  
千葉市社会福祉協議会  
地域福祉ボランティアセンター  
千葉市中央区千葉寺町1208-2  
電話：043-209-8869

新型コロナウイルスによる感染拡大を防止するために地区部会活動の活動自粛をお願いしておりますが、このお知らせでは、そのような中でも体操等、自宅でもできる活動をご紹介します。

## ラジオ体操で健康づくり

時間	Eテレ	総合テレビ	
	6:25~6:35	14:55~15:00	9:55~10:00
月	みんなの体操、ラジオ体操第1	ラジオ体操第1	みんなの体操
火	オリジナルの体操、ラジオ体操第2	みんなの体操	
水	みんなの体操、ラジオ体操第1	ラジオ体操第2	
木	オリジナルの体操、ラジオ体操第2	オリジナルの体操	
金	みんなの体操、ラジオ体操第1	リズム体操	
土	みんなの体操、ラジオ体操第2		
日	ラジオ体操第1、ラジオ体操第2		

NHK第一 (594kHz)	6:30~6:40
NHK第二 (693kHz) ※日曜除く	①8:40~8:50
	②12:00~12:10
	③15:00~15:10



## かんたん手ぬぐいマスクで感染予防

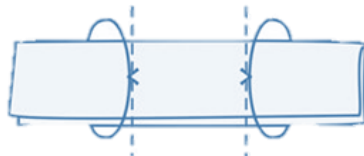
### 【用意するもの】手ぬぐい・ゴム(2本)

※耳かけは手ぬぐいの端を切っても代用できます

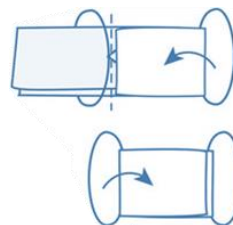
① 半分に折った手ぬぐいをさらに半分に折ります



② 幅三等分の位置に輪にしたゴムを左右から通して耳かけをつくりま



③ 両端を三等分の位置で折りたたみます



できあがり♪



千葉市社会福祉協議会 稲毛いきいきプラザ  
いきいきだより5月号より

## シニアリーダー体操

千葉市では、自宅で体操に取り組めるようにシニアリーダー体操の動画を配信しています。その1~その5まであります(その1)

<https://youtu.be/RotPZ1ERjrc>

YouTubeで「シニアリーダー体操」と検索してください。

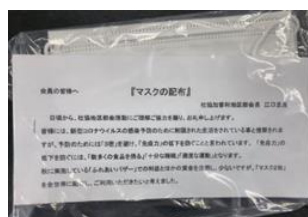
一部のシニアリーダー体操は J:COM で平日朝9時15分~9時30分に放映しています(令和2年5月1日現在)。

※当面の間放映予定ですが、今後の状況の変化により変更、中止となることもありますのでご注意ください。

## 地区部会活動事例紹介

若葉区に加曾利地区部会では、地区部会区域にお住いの会員全世帯にマスクを2枚ずつ地区部会広報紙と一緒に配布されたという情報提供をいただきました。

なお、このマスクは、秋に実施している「ふれあいバザー」の利益と他の資金を活用して配布されました。



▲配布されたマスク

コロナ自粛の中でも感染予防しながら、できる活動事例やちょっとした話ができれば、お知らせください。皆様に情報提供していきたいと考えています。

電話:043-209-8869  
FAX:043-312-2442  
メール:suisin@chiba-shakyo.jp



## 【新型コロナウイルスに負けない体作り】

### 「1日5分！肺機能向上・運動不足解消に効く体操」のご紹介

普段はいきいき体操・出張体操などで実施している体操ですが、ご自宅で簡単に取り組めるものをご紹介します。

・皆さんが普段無意識に行っている呼吸は、酸素を吸って二酸化炭素を吐いているだけではありません。吐いた息の中には代謝に使われたガス状の老廃物（おならに近い成分等）も含まれています。呼吸は24時間・365日休まず行っていますので、ほんの少し肺機能が向上することが積み重ねて体の老化予防に良い効果をもたらします。

・肺はそれ自体膨らんだり縮んだりする機能はありません。例えて言えば楽器のアコーディオンのように手で引っ張ると空気が入り、押すと空気が出て音が鳴る仕組みです。肺も同じで、横隔膜や肋間筋と呼ばれる筋肉の動きにより空気を吸ったり吐いたりすることが出来ます。併せて肺が収まっている胸腔や胸周りの筋肉の柔軟性も大事な要素です。これらすべてをひっくるめて鍛えることが出来る体操を今回ご紹介します！

① 肩幅に足を広げ立位をとります（椅子に座って行ってもOK）



② 背筋を伸ばし、おへその前あたりに両手を合わせます。



③ 息を吸い込みながら合わせた手を頭上に上げていきます。

ポイント：息を吸いながら



④ この辺りで止めずに、息を吸いながらまだまだ上へ伸びます



⑤



この時、息を吸っているにもかかわらずお腹が凹んでいることが大事！この時に横隔膜（筋肉）が鍛えられています！（肩の痛みがある方は無理せず片手のみでもOK）

⑥



出来るだけ肘が体の後ろを通るようにゆっくりとおろしてきます。鎖骨の下あたりの胸の筋肉（小胸筋）が伸びていること、背中を中心に肩甲骨を寄せることがポイント。

⑦



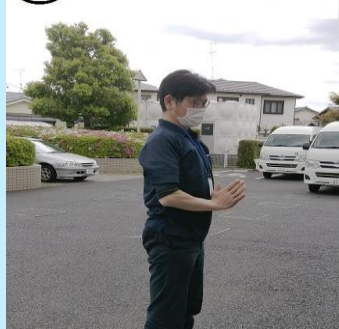
胸を開き、肩甲骨を背中の中央に寄せながらゆっくりと腕を下してきます。この時、息は吐き続けます。

⑧



手のひらが腰骨の高さまで下りてきたら、開いた胸を元に戻します。

⑨ 最初のポーズに戻ります。



この一連の運動を1日5～10回ほど実践してみてください。ゆっくりとした運動ですが、じわっと額に汗が出てきて、体がスッキリした感じを得られます。肺機能向上だけでなく、ストレッチや筋力アップにも効果がありますよ！

ポイントは

- ① ゆっくり行うこと（10秒かけて手を挙げ、10秒かけて下してくる）
- ② 手を上げきった時にお腹が凹んでいることを確認すること
- ③ 手を上げる時は息を吸いながら出来るだけ高い位置まで上げること
- ④ 手を下してくる時は息を吐きながら、腰骨の高さまで胸を開き続けること
- ⑤ 痛みのない範囲で取り組むことです。