

お元気体操 ① 肩をほぐす体操

「ヒューストン」で肩まわりラクラク

久木田 泉 (健康運動指導士)

いよいよ冬も本番、寒さで身体がちぢこまり、いつの間にか猫背になっていませんか？背中が丸くなり肩が内側に入ると、姿勢が悪くなりますよね。そして、このような状態がつづく、身体のバランスが崩れ、肩、首、背中ばかりが緊張し、結果として血行が悪くなり、こりとなるのです。

そこで、オススメしたいのが、肩をほぐす体操「ヒューストン」やり方は簡単、肩をすくめるようにして耳に近づけて「ヒューと上げ、2つ数えたら一気にストン」と脱力しましょう。

5回ほどくりかえします「ヒュー」の時にアゴが上がらないように注意しましょう。さあ、肩まわりの筋肉を動かして血行促進、カラダをポカポカにして、寒い冬を乗り切りましょう！



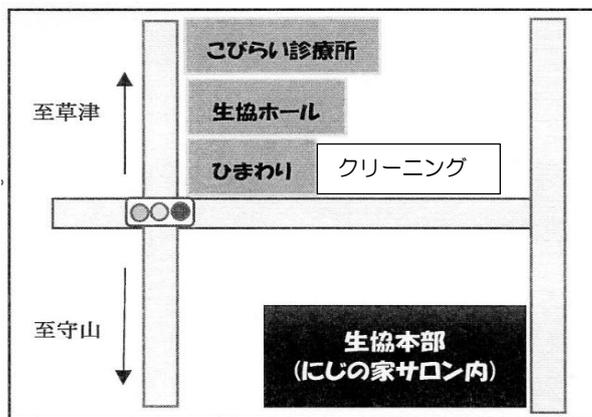
山頂の城の石垣枯れ葉ふる

稲森 善稔

たおやかや湖きらきらと小六月
人柄の見えかくれする冬帽子
検温のガイドや紅葉めぐる旅
折りたたみ傘も無用や時雨来る

吉田 正明
木村 三醒
山元 文子
西村 雅尾

ほほえみ歌壇(俳句) 俳句サークル(第4金曜日)



生協本部は
こちらです。

電話
077-574
8522

新型コロナウイルス感染症拡大による「医療崩壊」が危惧されていますが、これは医師・看護師をはじめとする医療従事者の抑制政策を進めてきた政府の医療・社

会保障政策がいま、医療現場に多大な混乱と苦難をもたらし、国民のいのちと暮らしを危険にさらしています。
コロナ禍から国民のいのちと暮らしを守るため、みなさんのご協力をお願いします。



医療・介護・福祉を
拡充してください

安全・安心の医療・介護の實現と、国民のいのちと健康を守るための国会請願署名にご協力ください (署名は診療所受付横にあります)

お気軽にご相談下さい

何でも相談会

1月7日(木)

場所 こびらいにじの家サロン

毎月第1木曜日(開催 10時~12時)に変更。

=しが健康医療生協、草津生健会 共催=

