



区報さえき5.1号

P7・P8編集・佐伯区役所区政調整課
〒731-5195 佐伯区海老園二丁目5番28号
☎943-9703 FAX 923-5098

佐伯区だより

コラボシティ・佐伯区



広島市佐伯区役所 <https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/saekiku/>

佐伯区の人口/140,112人(939人増)
佐伯区の世帯数/62,450世帯(921世帯増)
令和2年3月末現在(前年同月比)

実践編

どこでも簡単、効果的！ ストレッチでリフレッシュ

今月は、毎月連載している「健康とスポーツ」の拡大版として、気軽にできるストレッチなどをスポーツセンターの竹中さんに聞き、どのような世代の人でもチャレンジできる内容を教えてもらいました。

皆さん、ぜひ簡単エクササイズを始めましょう。
☎地域支えあい課(☎943-9731、☎923-1611)
(本紙版1面では、高齢者向けの健康体操を紹介しています)

コリを解消！タオルストレッチ

※肩幅より広いタオルを用意してください

1 脇腹・背中



- ①両足を肩幅に開いて立つ。体の前でタオルの両端をつかむ
 - ②両手を頭上に上げる。この時、タオルはたるまないようにする
 - ③息を吐きながら右斜め前に上体を倒す。呼吸がしやすい位置で30秒間姿勢を保つ
 - ④一度腕を下ろして①の姿勢に戻り、②～③の動作を左側でも行う(左右1回ずつ行う)
- ★ポイント
- ・真横ではなく斜め前に上体を倒すことで、より効果的に脇腹を伸ばすことができます
 - ・上体を倒すとき、肩の力を抜いて、タオルを体から遠ざけることをイメージしましょう



区スポーツセンター
コーディネーター
たけなか
竹中かすみさん

ストレッチは、継続することで日常生活の活動や運動が行いやすくなり、筋力アップにつながります。どの部位を伸ばしているかをしっかり意識しながら、呼吸を止めずリラックスして行いましょう。
お風呂上がりなどで、身体が温まっている時に行うと、疲労回復や柔軟性向上に効果的です。
また、運動不足対策には、朝晩1回ずつのラジオ体操も有効ですよ。

2 肩甲骨周り



- ①左手でタオルの端を持ち、タオルを背中に垂らす。右手を腰から背中に回し、垂らしたタオルの下側をつかむ
 - ②左腕の肘を上げ、手を後頭部に移動させる。胸を張り、深い呼吸で20秒間姿勢を保つ
 - ③タオルを持つ手を入れ替えて繰り返す。この動作を左右5回ずつ行う
- ★ポイント
- ・猫背にならないように、胸を開く
 - ・タオルを持つ長さは、「背筋が張れるくらい」を目安に自分の柔軟性に応じて調整しましょう



筋力向上、転倒防止に！ ワイドスタンススクワット



- ①足を左右に大きく開き、つま先を外向きにして、背筋を自然に伸ばした姿勢で立つ。腕は胸の前で軽く交差させる
- ②後ろの椅子に座るイメージで、つま先に向かって膝を曲げながら、ゆっくりと腰を下ろす。膝関節が90度程度になるまでしゃがむ
- ③つま先と膝の向きをそろえたまま、ゆっくりと元の姿勢に立ち上がる。この動作を10回繰り返す



- ★ポイント
- ・つま先が体の内側に向かないよう注意する
 - ・②の動作は、慣れないうちは膝を軽く曲げる程度にしましょう

下半身のむくみ解消！ ふくらはぎストレッチ



- ①壁の前に立つ
- ②つま先を正面に向けたまま、右足を大きく後ろに引く
- ③壁に手をつけて、右足のかかとをしっかりと床につける。体を少し前傾させ、壁を押すようにして30秒間姿勢を保つ
- ④①の姿勢に戻り、②～③の動作を左足でも行う(左右1回ずつ行う)



- ★ポイント
- ・視線は前方に向け、しっかりと壁を見る
 - ・後ろ側の足は、かかとが浮いたり、膝が曲がらないように注意しましょう

佐伯区民生委員児童委員協議会に 佐伯消防署長感謝状を贈りました

佐伯区民生委員児童委員協議会は、平成16年から15年間継続して、火災予防のための合同防火訪問を消防職員と協力して行ってきました。

この活動が、防火意識の高揚や火災の予防に大きく貢献したとして、3月7日の消防記念日にちなんで、同協議会に佐伯消防署長感謝状を贈りました。

3月9日に行われた贈呈式に出席した同協議会の肥後井昭会長(写真前列右から2人目)は「このような感謝状を頂けて大変うれしく思います。これからも、安全・安心なまちづくりを目指して活動を続けていきたいです」と感慨深く語りました。
☎地域支えあい課(☎943-9575、☎923-1611)

