

1日25分。毎日続けて脳と心を幸せに！

気軽にできます。燕市社会福祉協議会がつくったオリジナル体操です。名前はズバリ「**おうちで体操**」。動画DVDを無料配布しています。YouTubeでも公開中。
 (「おうちで体操」の問合せ先…燕市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎0256・78・7866)



〈整える…冷えやむくみの改善〉



【指分け】
指の間をひとつずつ前後するように動かす。



【足首回し】
足指と手でしっかり握手して、手で円を描き回す。

いすに座りながらでもできますよ。
無理な運動をしなくても筋力を維持できます！



〈有酸素運動…血流が良くなります〉



【足踏み】
その場で足踏み。(8回×2セット)

【ヒールタッチ】
膝を伸ばして、かかとを前に出す。(8回×2セット)

【サイドステップ】
足を横に開いて閉じる。体重移動を行う。(8回×2セット)

ひらいて / とじる /



タオルと飲み物を用意しましょう。
水分はこまめにとってくださいね。
体が痛いときは無理しないでください。

〈筋トレ…30回ずつを目指しましょう(初めての人は10回から始めましょう)〉



【ペンギン(背中)体操】
①手のひらを前に向ける。
②腕を少し後ろへ引く。
③小指と小指を寄せる。

POINT!
・肘を伸ばす
・肩を下げる
・背中を意識

【もも裏体操】
①いすの背もたれにつかまる。
②片足を一步後ろへ引く。
③かかとを上げる。

POINT!
・膝が前に出ないように
・ももの裏側を意識
・タオルを挟むと正しい姿勢でできます

【内もも・おしり体操】
①かかとをつけ、膝を伸ばし、つま先を広げる。
②両足のかかとをつけたまま、真上に引き上げる。
③かかとをつけたまま、床に戻す。

POINT!
・中心軸を意識

〈ストレッチ…左右1回ずつを1セットとして2セット行いましょう〉



【体側】
①両手を組み耳の横まで上げる。
②ゆっくりと真横に傾け15秒間静止。

POINT!
・横に倒すときは、お尻が浮かないように
・足は軽く開いて安定した体勢で

【もも裏】
①(いすに座っている人のみ) 浅めに座り、片足を前に伸ばす。
②胸を張ったまま上体を前に傾け15～30秒間静止。

POINT!
・背中は丸めず、お尻を突き出すように

【ふくらはぎ】
①肩幅程度に足を開き、片足を後ろに下げる。
②前の膝をゆっくりと曲げ、後ろのふくらはぎが伸びたと感じるところで15～30秒間静止。

POINT!
・壁やいすを持ちながら行う
・反動をつけない

包丁を使わない! 夏を乗り切る豚肉料理!

【材料(4人分)】

豚薄切り肉(ロースやバラ)…20枚、もやし…2袋、豆苗…1袋、塩こしょう…適量、ポン酢醤油…適量

【作り方】

- ①豚肉に塩こしょうを振り、もやしと豆苗をそれぞれ巻く。
- ②耐熱皿2皿に平らに並べてラップをかけ、レンジ600wで5分程度加熱する(豚肉に火が通るまで)。
- ③ポン酢醤油を付けて食べる。

巻き巻き豚もやし



※写真は加熱前

火を使わない! 夏を乗り切るさば缶料理!

【材料(4人分)】

ごはん…560g、さば水煮缶…1缶、減塩醤油…大さじ1～1.5、しょうがチューブ…15g、青じそ…8枚、白いりごま…小さじ1/2、ミニトマト…4個

【作り方】

- ①温かいごはん、水気を切ったさば水煮缶と減塩醤油、しょうがを混ぜる。
 - ②①の上に、ちぎった青じそを乗せ、白いりごまを散らす。
- ★好みでミニトマトをかざる。

さばシロ混ぜご飯



2020.07.01