



# 介護者だより No.370

令和2年6月1日  
多可町社会福祉協議会発行

少しずつ日が長くなり、夏が近づいてきましたね。家の周りでは、トラクターで田んぼを耕したり、水を張ったり準備をされていて田植えの季節になったなあと感じています。

さて、多可町介護者の会では、5月21日につどいを行う予定でしたが、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため中止となりました。1日でも早く皆様が集える場所が再開できるように願うばかりです。介護のポイントでは、おうちでできる簡単なストレッチを紹介しますのでご覧ください♪



## 介護のポイント☆「簡単なストレッチ」

<https://www.recreation.jp> レクぼ 参照

### ～タオルを使ったストレッチ～

#### ☆首のストレッチ

- ①タオルで両耳をおおうように頭の後ろに回す。  
顔の前で両端を両手で握り緩みがないように軽く引っ張る。
- ②ゆっくりとタオルで頭を下へ引っ張り、うなじの辺りが気持ち良いところで止める。10～20秒数え、ゆっくりと元の姿勢に戻す。
- ③ゆっくりと4秒ほど数えながら、今度はタオルで頭を左斜め下に引っ張る。楽に呼吸ができ、右側の首筋が気持ち良い所で止め、10～20秒数え、元の姿勢に戻す。
- ④右斜め下に頭を引っ張り左の時と同じようにする。



#### ☆ポイント☆

4秒ゆっくりと数えながら、曲げ・伸ばしの動作を行い、気持ちが良いところで10～20秒数えた後で、4秒ゆっくりと数を数えながら元の姿勢に戻る。

#### ☆太ももとふくらはぎ裏のストレッチ

- ①床に足を伸ばして楽に座り、両手で持ったタオルを足の裏に引っかける。
- ②ゆっくりと膝を伸ばしながらタオルを引っ張る。  
楽に呼吸ができ太ももとふくらはぎの裏が気持ちいい所で止める。  
5～10秒ほど数を数え、ゆっくりと力を抜く。



家にいることが増えた今、ストレッチをして体をリラックスしてみ  
てはいかがでしょうか？

### 多可町介護者の会 6月のご案内

とき 6月18日(木)

午後1時30分～3時30分

ところ 多可町社会福祉協議会本部(中区靴屋)

内容 おしゃべり会

※新型コロナウイルスの感染防止対策を  
して開催したいと思います。

参加費 200円(当日徴収) 待ちに待った

〆切り 6月11日(木)

久しぶりのつどいです♪

社協だより多可5月号で案内していた  
以下の講座は延期となりました。

◇6月5日(金)・12日(金)

傾聴ボランティア養成講座

◇6月15日(月)

介助ボランティア養成講座～ガイドヘルプ編～

《お問い合わせ、ご連絡先》

多可町社会福祉協議会

本部・中支部 32-3425

加美支部 30-8151

八千代支部 37-0360



※介護者だよりはみなさんから寄せいただいた赤い羽根共同募金の配分金を使って発行しています。