

2月と言えばバレンタインデーですね。お店に行くと美味しそうなチョコレートがたくさん売っているのが目につきます。どれも美味しそうでどれを買おうか迷ってしまいます。

さて、多可町介護者の会では、1月に新年会を開催する予定としていましたが、緊急事態宣言に伴い中止となりました。皆さんで集まることができないのは寂しい気持ちもしますが、1日も早く新型コロナウイルスが収束することを願うばかりです。介護のポイントでは、腰痛予防の体操を紹介しますのでご覧ください♪



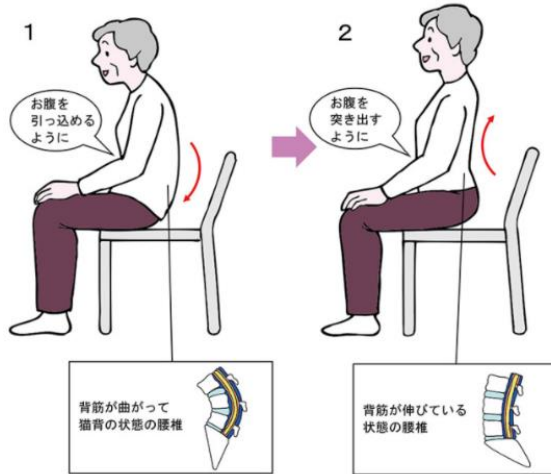
## 介護のポイント☆「腰痛予防の体操」

### ☆準備体操☆

<https://daybook.jp/iereha/article/> 月間DAYより

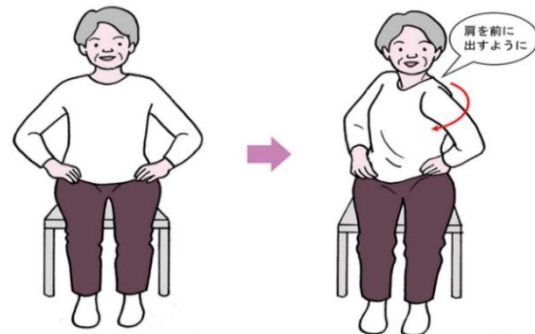
#### その1 腰のストレッチ (回数 10回)

- ①背もたれから体を離してイスに座り、腰を丸めます。
- ②お腹を突き出すように腰を反らせます。
- ③1~2を繰り返し行います。



#### その2 腰を回すストレッチ (左右5回ずつ)

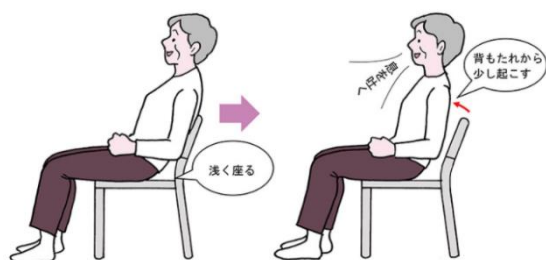
- ①イスに座り手を腰にあてます。
- ②上体を左右交互にねじります。



### ☆腰椎の柔軟性を高める体操☆

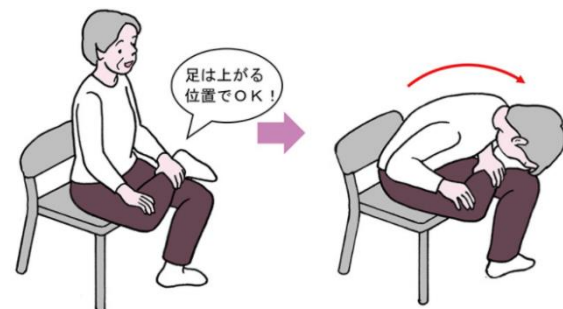
#### その1 背もたれ空気がす体操 (5秒間×10回)

- ①イスに浅く座り、背もたれに体重をかけます。
- ②お腹に手を当て、息を吐きながら、背筋を伸ばした状態で背もたれから体を少し起こします。
- ③腹筋に力が入っている状態を5秒間保ちます。



#### その2 半跣思惟像 (はんかしゆいそう) 体操 (左右各10回)

- ①イスに座り、右足を左足に乗せます。
- ②おじぎするように上体を前に倒します。
- ③左右の足を組み替え、同様に行います。



## 多可町介護者の会 2月のご案内

と き 令和3年2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 ビンゴゲーム  
参加費 なし  
持ち物 ビンゴゲームの景品(1人1つ)  
×切り 2月10日(水)



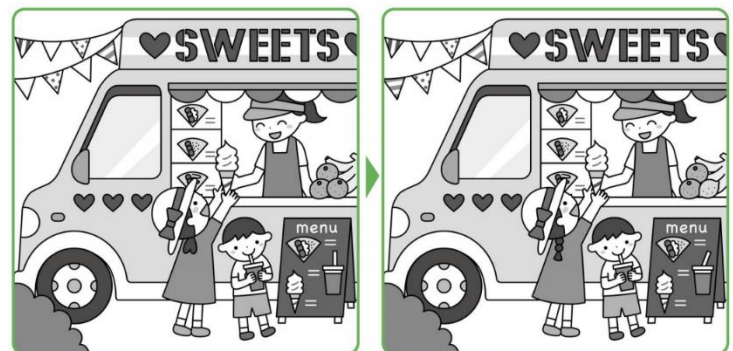
※各自新型コロナウイルス感染対策をお願いします。  
※感染状況によっては中止となる場合があります。

※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。



### ☆頭の体操☆

間違いが5か所あります!! 答えは来月号で♪



### 《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