

怪我をしないためには

- ・指先に力を入れず、手は軽く握る
- ・気を付けの姿勢から各種運動を始める(変な体勢から始めるとスジを痛めしっかりと背筋を伸ばす。
- ・伸ばしたり反ったりする際には、今伸びている筋肉・反っている筋肉を意識しながら行う。

正しい動作を身につけていつまでも健康に

- ・背伸びの運動
かかとを浮かさないようにして振り上げ、息をゆっくり吐きながら腕を降ろす
- ・腕を振って足を曲げ伸ばす運動
この運動ではかかとをしっかりと浮かす
かかとが地面についたままでは足のスジがしっかり伸びません。
- ・腕をまわす運動
腕をまわす際には肘をしっかりと伸ばしてまわす。
また、肩の付け根から大きくまわすことを意識し、腕が交差するポイントができるだけ高い位置に。
肩の付け根から大きく回すことで、指先まで血液がいきわたる。首や肩のコリも解消。
- ・胸を反らす運動
この運動では腕に力をいれず アゴを引いて胸をそらし、胸の筋肉が伸びていることを確認。
胸を開いて呼吸する癖をつければ、肺活量もアップし、息切れしにくい。
- ・体を横に曲げる運動
わき腹の筋肉を伸ばすことを目的とした運動 腕をしっかりと真横に曲げることを意識する。
腕が真横ではなく、斜め前に曲がっていると、わき腹がしっかりと伸びないので効果は半減。
- ・体を前後に曲げる運動
勢いをつけてやろうとして腰や膝を痛めてしまうことがあります。
だんだんと慣れると地面に指先がつくぐらい曲がるようになる。
- ・体をねじる運動
徐々に深く曲げる
腕の勢いでねじるのではなく、上半身の筋肉を使って徐々にねじる。

かんぽ生命

<図解>ラジオ体操第一

http://www.jp-life.japanpost.jp/aboutus/csr/radio/abt_csr_rdo_dai1.html

ラジオ体操の正しい動きを図解や動画を 使って説明

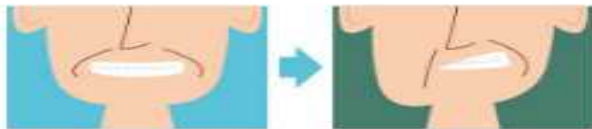
備えあれば憂いなし

早期発見が命運を分けます。


「顔・腕・言葉」は、ここをチェック!

下記に1つでも当てはまる場合は、脳卒中の可能性があります。すぐに神経内科、または脳外科を受診してください。119番に通報する際は「顔・腕・言葉」に異常があることを伝えましょう。

Face 顔の麻痺
青のりがついていないか、イーッとしてください
脳卒中発作があると、マヒしている側が下がってきます。



Arm 腕の麻痺
手のひらを上に向けて「前へならえ」をしてください
脳卒中発作があると、マヒしている側が下がってきます。



Speech 言葉
「太郎が花子にりんごをあげた」と言ってください
※ この言葉に限らず、普段からよく話していることを何でも聞いてみましょう。
脳卒中発作があると、ろれつが回らなくなります。

