

# 津軽みらいの わらしっ子

## 藤崎町常盤

たかき  
高木

ふうが  
颯芽くん (9才)

あい  
愛ちゃん (3才)

高木 正人さん・未来さん 夫妻の子供  
組合員名：高木 春男さん

### どのような、お子さんですか

颯芽くん：やんちゃな子  
愛ちゃん：優しい子

### チャームポイント

颯芽くん：相撲で鍛えた大きな体  
愛ちゃん：かわいい笑顔

### お気に入り

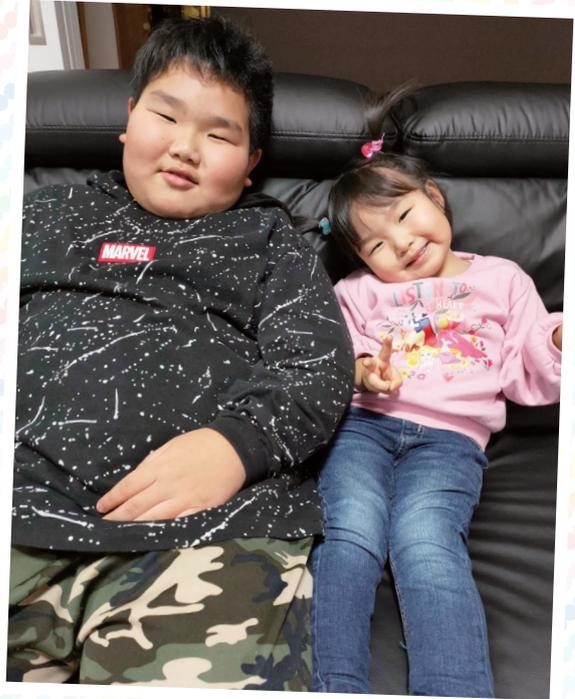
颯芽くん：ニンテンドースイッチ  
愛ちゃん：メルちゃんのお人形

### 好きな食べ物

颯芽くん：米、うどん  
愛ちゃん：りんご、みかん

### ご家族からお子さんへ一言

健康で元気に育ててね！



### 動きに合わせてグーパー



(1) 両肩の位置で両手を握ります。肘を少々後ろに引いて背筋も伸ばします。



(2) 両腕を前に伸ばし、指先まで元気よく開きます。



(3) 両肩の位置に戻して両手を握ります。



(4) 腕を上へ伸ばして指先を開きます。(1)～(4)の動きを繰り返します。

#### ポイント

動かすときには反動はつけず、「イチ、ニ、イチ、ニ」と声に出しながら行うとリフレッシュにもなりお勧めです。

#### 応用

(1)のときに両手を開き、(2)では伸ばした両手を握るというように、グーとパーを逆にやってみましょう。



手軽に健康 手指体操

## 大きな動きのグーパーで血行促進

いよいよ寒さも本番です。この時期は体が縮こまりやすく、血行も滞りがち。肩凝りをはじめ、関節痛や首痛など〇〇痛がこの時期に多く現れるのは、寒さで筋肉が収縮して硬くなるのが大きな原因の一つです。

今回は、腕の曲げ伸ばしなどの大きな動きを取り入れて血行を促進し、肩凝り解消にも役立つ体操をご紹介します。

2秒間で伸ばし、2秒間で曲げる、をゆっくりとしたペースで繰り返し、30秒ほど行います。痛みが出る場合は無理して行わず、できる速さ、できる範囲で行いましょう。

座ったままで行える簡単な体操なので、デスクワークや勉強の合間に行くと良いでしょう。

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

