

黒石市北美町

伊藤 麻鈴さん(10才) まりん
 伊藤 叶途くん(2才) かなと
 あると 煌人くん(3才)
 りおと 璃音くん(11カ月)

伊藤 智彦さん・舞花さん 夫妻の子供
 組合員名：伊藤 智彦さん

どのような、お子さんですか？

麻鈴さん：負けず嫌いで頑張り屋
 煌人くん：好奇心旺盛
 叶途くん：おっとりな性格
 璃音くん：食いしん坊

チャームポイント

4人の最高の笑顔

お気に入り

麻鈴さん：NiziU (アイドルグループ)
 煌人くん・叶途くん・璃音くん：車のおもちゃ

好きな食べ物

麻鈴さん：メロン 煌人くん：唐揚げ
 叶途くん：チョコレート 璃音くん：たまごボーロ

ご家族からお子さんへ一言

いつまでも姉弟仲良しでいてください！



手軽に健康 手指体操

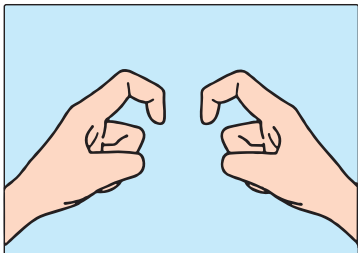
鍵引き運動で指の力を鍛える

私たちは日々の生活の中で無意識のうちに指先を動かしています。食事や箸を使うときや、何かをつまむときなど、それぞれの動作に合った力加減で、指や手首の角度を調整し一連の動作を生み出します。しかし、指先の力が衰えてしまうと、日常生活のさまざまな動作が面倒になってしまいます。長年親しんだ手先を使った趣味なども苦になってしまい、気持ちが落ち込むことにもなりかねません。

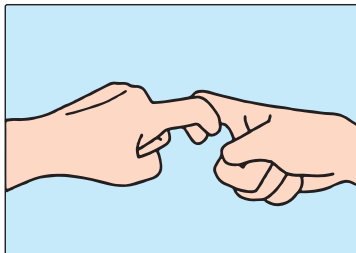
指先を動かす動作は、脳の若さにも関わってきます。今回ご紹介する指を引き合う運動は、5本の指の力を鍛えます。体力低下を防ぎ、体と心、脳の若さを保ちましょう。

ポイント
 引っ張り合うときは、勢いをつけず徐々に力を入れます。人さし指だけでなく、普段鍛えることがない他の指も意識して鍛えましょう。

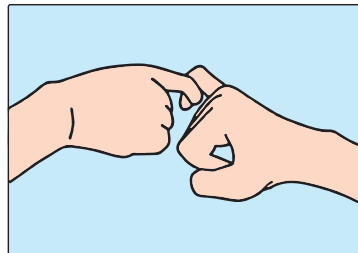
第1関節同士を引き合う



(1)両手の人さし指を鍵のように曲げます。



(2)人さし指の第1関節同士を絡めて、左右に引っ張り合います。1回10~20秒程度。



(3)中指、薬指、小指と順に同じ運動を行います。各指5回程行うと良いでしょう。

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄