

# 津軽みらいの わらしっ子

藤崎町水木

成田 <sup>しおん</sup>紫音 くん (4歳)

成田 匡吾さん・裕子さん 夫妻の子供  
組合員名：成田 匡吾さん

どのような、お子さんですか？

好奇心旺盛で色々な表情を見せてくれる子

チャームポイント

白い歯

お気に入り

生き物の図鑑

好きな食べ物

チョコレート

ご家族からお子さんへ一言

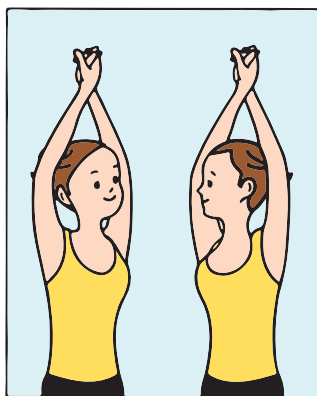
笑顔が心の癒しです。

ずっと笑っていてくださいね！

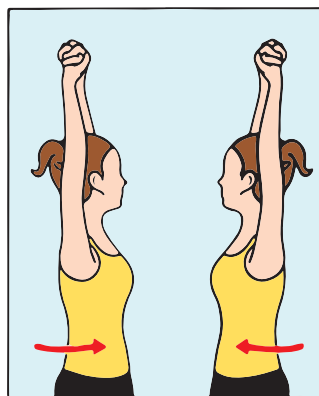


腕を交差させて、首・上半身をひねる

基本の動き



(1)両足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立ちます。腕をねじるようにして指を組み、上に伸ばします。体は前に向けたまま、首だけを左右に10回ひねります。



(2)次は首と腰を一緒に同じ方向にひねります。左右10回行います。息を吐きながらひねり、吸いながら戻します。

ポイント

勢いをつけてひねると筋を痛めることがあるので、ゆっくりと呼吸に合わせて行います。

ステップアップ

余裕がある人は、この体操をへそから指3本分下にある「丹田(たんでん)」にぐっと力を入れて行いましょう。さらに効果がアップします。



手軽に健康 手指体操

## 首・肩・背中の柔軟性アップ

筋肉の凝りが日常化すると、全身が緊張状態になり、呼吸も浅く、自律神経も乱れがちに。体は全てつながっているのだから、首・肩・背中の柔軟性が高まるにつれて全身の巡りもよくなっていきます。自律神経が整っていくと身心のリフレッシュ効果もアップします。

この一連の体操は座ったままでもできますが、ぜひ立って行ってください。現代人は座りっぱなしの時間が増えています。また、農作業で無理な姿勢が続く人にもお勧めです。

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

