

津軽みらいの わらしっ子

黒石市角田

あおい
豊巻 葵彩 ちゃん(5歳)

豊巻聖明さん・翔子さん 夫妻の子供
組合員名：佐藤幸徳さん(葵彩ちゃんの叔父)

どのような、お子さんですか？

恥ずかしがり屋、おしゃべり

お気に入り

シルバニアファミリー、おままごと

好きな食べ物

卵焼き、りんご

■津軽みらいのわらしっこ募集中！

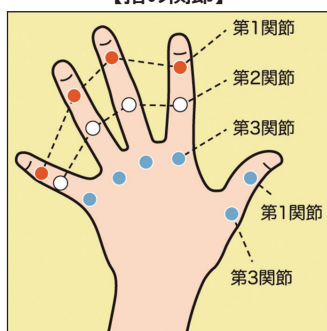
お子様・お孫様の写真を広報誌に掲載しませんか？

写真掲載のご希望は、☎0172-44-6081（総務課：広報係）へお気軽にご連絡下さい。

- 掲載条件 ・年齢は0歳～12歳(小学生まで)
- ・原則当JAの組合員または准組合員のご家族であること



手指の関節を1つ1つ意識する 【指の関節】



※分かりやすいようにここでは指の関節を上図のように呼びます(親指は関節が2つなので第1関節と第3関節にしました)

手指は多くの関節で構成されています。指の関節は骨とそれらを取り巻く腱(けん・靱帯(じんたい)、筋肉が複雑に絡み合っていて動いています。寒くなると筋肉が縮こまりがち。関節にも不具合が出やすくなってきます。また、年齢を重ねるに従って、指の曲げ伸ばしがスムーズにいかなくなるケースも出てきます。

今回は、関節にフォーカスした体操とストレッチをご紹介します。

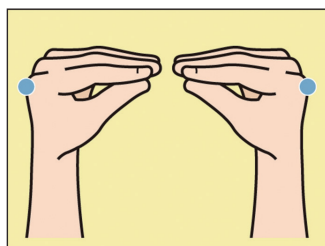
筋肉の衰えを予防し、関節の動きを滑らかにするために体操とストレッチの両方を行うことがポイントです。指を伸ばすときに使用する「伸筋」と、指を曲げるときに使用する「屈筋」を意識することで、ストレッチ効果が高まります。まずは指を1本ずつ動かしていき、慣れたら全部の指の関節を動かします。



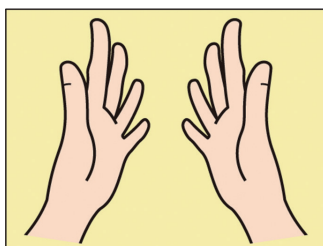
手軽に健康 手指体操

関節の曲げ伸ばしで動きを滑らかに

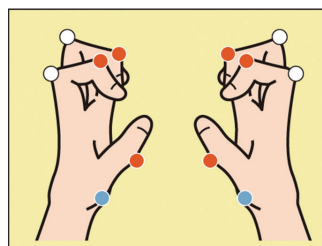
基本の動き



(1)両手の指を第3関節で曲げ指先を合わせます。他の関節と親指の関節2つは伸ばした状態で5秒間キープします。



(2)5本の指をパーの形に開き、指全体を伸ばして5秒間キープします。



(3)親指以外の第3関節を伸ばした状態で、他の第1関節と第2関節を曲げます。親指から順に関節を動かしていきます。

ポイント
— 曲げ伸ばしにくい薬指と小指は意識しながらゆっくりと動かしてみよう。

健康生活研究所所長 ●堤 喜久雄

