

北支部だより

2024年4月
愛媛医療生活協同組合
協立ブロック 北支部

連絡先：36-3671
(地域事業課)

体操教室が再開されます！

組合員のみなさま、こんにちは！
2020年から活動が止まっていた、とらやでの体操教室が再開されます！
久しぶりに運動を再開したいと思っている方、膝や腰が痛いけど少し運動してみようと思われる方、体を動かす機会をつくりたい方…
ご近所の方もお誘いして、一緒に運動をしてみませんか？
音楽に合わせて椅子に座ってできる運動が中心になります。
当日は、運動ができる服装で、飲み物を準備してお越しください。おまちしています♡



とき：4月23日(火) 10時～
ところ：虹の家 とらや とらちゃんち

支部総会が開催されます！

支部総会が以下の日程で開催されます。参加対象者の方には、今月の機関紙と一緒に案内状、委任状をお届けします。欠席の方は委任状をお願いします。締め切りは4/30(火)です。

とき：5月14日(火) 10:30～
ところ：協立病院組合員ルーム



◆筋トレが健康寿命をのばす！◆

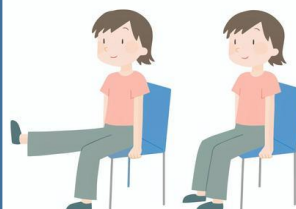
私たちの筋肉量は、何もしなければ年に約1%の割合で減っていきます。低下し続ければ運動機能が衰えるだけでなく、着実に要介護や寝たきりに近づくことが分かっています。

しかし、衰えやすい反面、鍛えれば何歳からでも増やすことができるのが筋肉です。筋トレこそ、健康寿命をのばす一番シンプルで効果的な方法です。



◆つまりスクワット◆

- ①両足を肩幅に広げ、両手で椅子の背をつかんでまっすぐに立つ。
- ②上体はまっすぐなまま、息を吐きながらゆっくりと膝を曲げていく。腰を膝の高さまで沈めたら、息を吸いながら①の姿勢に戻る。



◆座って膝のばし◆

- ①深く腰を掛け、背筋を伸ばし、両手椅子所座面をつかむ。
- ②息を吐きながら、ゆっくりと片足を上げて膝を伸ばしたら、①の姿勢に戻る。この動作を左右の足で交互に行う。

無理せず、10回ずつ続けてやってみよう！