



Q1. 双子の姉はごはんを5はい食べました。妹は、ごはんを3はい食べました。どちらがタダく食べたでしょう?

Q2. 箱の中にたくさんの果物があります。りんご3個、みかん4個、バナナ2本、ぶどう1房、さらにレモンが3個です。箱の中に果物は、何個はっているでしょうか?



今日は、ご来店頂き、ありがとうございます。だんだんと、日が短くなり、朝晩は、少し肌寒くなってきましたが、日中は、暑い日もあったりと、寒暖の差があります。体調は大丈夫ですか? 私は、スポーツ・食欲・芸術・紅葉など、色々とお楽しみがたっり季節です。ね、今月も、先月号に引き継ぎテーマは腰痛です!!

こんな時に!

- 重い荷物を持った
- 前屈みの作業を続けた
- 座りっぱなしが続いた

腰を反らす体操



親指に体重が乗るイメージで立つ

膝の血が外側に向かないように注意しよう

1

足を肩幅よりやや広めに開き、膝を伸ばして立ち、両手をお尻に当てる。この時、両手をできるだけ近づけ、手のひらの手首に近い部分で骨盤を押し込んでいく。同時に両肘も内側に寄せていく。

※3秒間キープを1、2回行う



ふーっと息を吐く
あごは軽く引く

頭、首もいっしょに気持ちよく感じるところまで反らす

骨盤を軽く押し込むイメージで

膝は曲げずに伸ばしたままで

2

息を吐きながら上体をゆっくり反らし、3秒間キープ。ゆっくり1の姿勢に戻る。



腰痛予防のお手軽体操

こんな時に!

- 長時間立ちたり歩いたりした
- ハイヒールを長時間履いている人
- 外回りの営業をしている人

腰をかがめる体操



1

足を肩幅より広めに開き、椅子に浅く腰かけて膝に手を当て深呼吸する。

頭を両足の間に
入れるイメージで



2

腕を足元に垂らしてゆっくり息を吐きながら頭ごと背中を丸める。そのまま3秒間キープし、もとに戻る。

※1、2回行う。※毎日、こまめに行う。

(無理をしない程度に行いましょう)

(トキ206) 西(トキ) 10月1日... 2022

Q1. 双子の姉はごはんを5はい食べました。妹は、ごはんを3はい食べました。どちらがタダく食べたでしょう?