

夫婦で続ける要の体操

飯柳の斎藤さんご夫妻

要の体操を実行されているもう一組の方をご紹介します。斎藤勇さん、カツさんご夫妻（飯柳）です。

奥さんは、足、腰が悪く、去年の夏まで医者へ通われていたそうです。

「昔から腰と足のつけ根が痛かったんですが、ここ二三年ひどくなってきた、引きずって歩くようになったんです。医者へも通ってみましたが、少しは良くなるんですが、どうもすっきりと治らないんです。そんなとき、去年のお盆前ですか、近所の斎藤社会体育課長さんの家へ遊びにいったと教えてもらったんです。初めのうちは痛くて痛くて、でもがまんして続け



要の体操に取り組む斎藤さんご夫妻

「いやあ、私はやってもうだけなんです。やってもうと肩がこらないし、いいです。私は三年前に脳血栓で入院したものですから、肩こりは要注意なんです」と。

「良くなりたいたい一心で毎日続けています。同じ生きると、せつないめをでして生きるより、楽に生きたいです。毎日、起き上がりこぼしみたいにしています。友だちに神経痛の人がいるので、ぜひ誘って一緒にやりたいですネ」

と、すっかり元気を取り戻した斎藤さんです。

ご希望の方は社会体育課へ

以上、要の体操を進める健康づくりをご紹介します。左のページに、要の体操のやり方と、簡単な説明をつけてみました。ご家庭でためされてみてはいかがでしょうか。コッパは、あせらずに長に続けることで、一ミリずつでも体が曲がるようになればよいのだそうです。

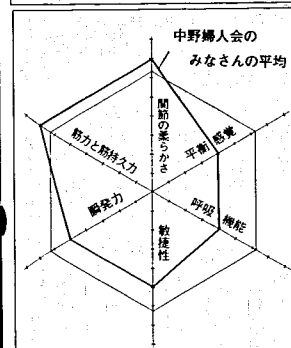
なお移動指導ご希望の方は、なるべくグループをつくり、責任者を決めて社会体育課（☎二〇九一六）へご連絡ください。また、要の体操についてのお問い合わせも、社会体育課へどうぞ。

若さ、ハツラツ

中野婦人会で体力テスト



敏捷性をテストする反復横跳びに挑むお母さんたち



中野婦人会でも昨年の十二月から移動指導を受けはじめ、要の体操に取り組んでいます。参加者は二十名で最高齢者は六十歳。

テストの種目は、関節の柔軟さを測る上体前屈、平衡感覚をテストする閉眼片足立ち、呼吸機能をテストする息こらえなど六種目でしたが、トレラン姿もバッチリときましたお母さんたち、次々に各種目に挑戦しました。

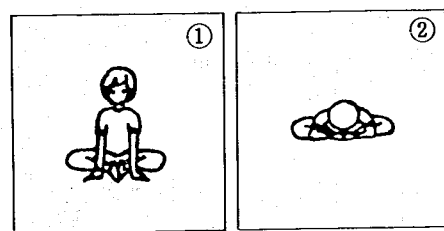
結果は左のグラフのとおりですが、関節の柔軟さ、筋力と筋肉の持久力にすぐれていることがわかります。

ちなみに、体力テストを受けた人の平均年齢は四十七歳で、平均年齢は三十三歳。その若さには、指導員もビックリしていました。

第1動作

図①のように両膝を床につけ、足裏が上に向くように合わせ、あごを引き、腰を立て、背骨を真すぐに伸ばし、両手を床の上におきます。

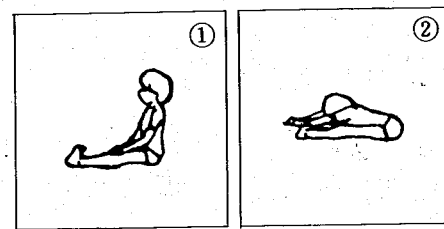
次に図②のように力を抜き、軽



第2動作

図①のように両脚をそろえて伸ばし、足の先を手前に60度に曲げます。上体は第1動作と同じに、両手は親指を組み合わせて膝の上におきます。

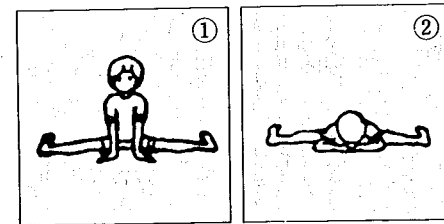
次に図②のように力を抜き、両



第3動作

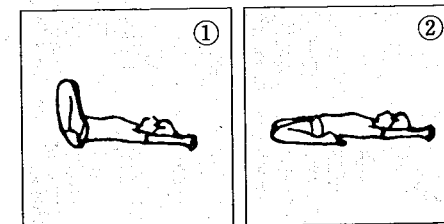
図①のように両脚を伸ばしたまま左右160度に開き、足の爪先を立て、上体は第1動作と同じく腰を立てます。両手は床上にそろえておきます。

次に図②のように力を抜き、反



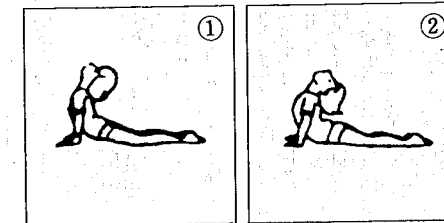
第4動作

正坐の姿勢から両足を開いて尻を床につけます。次に図①のように手を後ろにつきながら上体を徐々に寝かせます。このとき両膝はそろえたまま垂直に立て、両手は頭上で組み合わせ、腕は真すぐ



第5動作

図①のように、うつぶせの姿勢から両腕を肩幅に開いて垂直に立て、腰から下は床につけたまま両足を伸ばして両かかとを開き、親指をそろえます。上体はできるだけそらせて顔は天井と平行になる



お買物、ご用命は市内で

駐車場完備
ほねつぎ

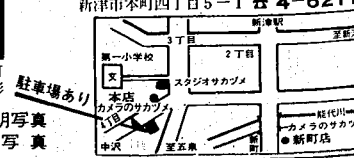
坂爪整骨院
新町1-8-36 ☎20062

診療時間 午前 8:30~1:00
午後 2:30~7:00
急患はその限りにあらず



スタジオサカグチ
新津市本町四丁目5-1 ☎4-6211

文部省認可
結婚写真撮影
免許・証明写真
お見合写真



花に託して心を贈る

慶弔用盛花、結婚用花束、ブーケ、会場装飾花

新津市新町1丁目 小林生花店
TEL (2)1080 (2)5707

(各流派いけばな教室案内)

住まいづくりの
設計から施工まで
誠意と技術で奉仕する

株式会社 木下組 一級建築士事務所
☎2-4511

善道町1-3-14
一般住宅、店舗計画設計・土木・舗装