

毎日つづけて健康に!

ちょこっと

# 毎日体操

- 第8回 -

## 棒体操で背骨を動かそう!

棒体操は比較的楽な運動であり、継続しやすいと思います。また、転倒予防にも効果があると言われていたため、痛みのない範囲で継続して行い、自分自身で健康寿命を伸ばしていけるよう頑張りましょう。



理学療法士  
(篠田整形外科) 荒巻 翔平 氏

### 1. 背骨を伸ばす体操

いいね

猫背姿勢の方にオススメ♪

棒を背中に通し、両脇ではさみ体を反ることで胸の柔軟性を高めます。大きく胸を開くことを意識しましょう。



### 2. 背骨をねじる運動

いいね

深呼吸しながら5~6回を1日3回行いましょう♪♪

棒を背中に通し、両脇ではさみ反動をつけないように体をゆっくりとねじります。息を吐きながら左右にねじるようにしましょう。



※骨粗しょう症や脊椎の疾患がある方は無理をしないようにしましょう。  
回数や時間はご自身の能力や生活リズムに合わせ、無理のない範囲で設定しましょう。

有料広告

謹賀新年

今年もJUMBO武雄店を★★★★★★

★★★★★★ 宜しくお願い致します

移転しました  
靴工房  
**JUMBO**  
ジャンボ

初売 1/3~

営業時間  
10時~18時

修理靴  
お受け致します

武雄市朝日町甘久320-1ヤマサビル1F 店休日水曜えんびつ館前  
TEL0954-22-6577

こ来店お待ちしております

ホームページ

# 靴化屋

有料広告

明けまして  
おめでとうございます  
本年も  
よろしく願いいたします

インターネットをするならテレビ九州で

## 年末年始キャンペーン

期間中に30Mコース以上のインターネット加入申込みされたら  
インターネット初期費用21,000円が6,000円

※適用は、30Mコース以上のインターネット契約を1年間継続利用が条件です。  
1年以内に解約又は保留された場合は違約金15,000円が請求されます。料金に消費税は含まれておりません。

月額利用料は  
30Mコースで3,500円  
ケーブルテレビ加入者なら300円割引!!!

期間は2019年1月31日まで

テレビもネットも電話もおまかせください! TEL 0954-20-2580 **テレビ九州**

お知らせ 21