

# 元気になろう会通信

第9号



暑い日が続いていますね。熱中症対策はまだまだ必要です。  
こまめな水分補給やエアコン調整などできる予防は実践していきましょう。

## カラダづくりを続けましょう！

筋肉は適度に体を動かし使うことでその力を保ちます。低下した筋力もコツコツ毎日トレーニングすることで再び増強させることができます。暑いこの時期は運動の量や時間にこだわらず気持ちの良い範囲で体操を続けてください。

### 《運動の効果》



今回はクイズを通して“カラダづくり”のヒントを見つけてみましょう！

## 運動のクイズ 答えと解説は裏面

第1問 1回に運動する時間が長いほど、健康に良い。○か×か？

答え

第2問 ストレッチでは、身体を伸ばすときに息を吐くのがよい。  
○か×か？

答え

第3問 私たちの体には様々な筋肉があります。約何個あるでしょう。

①～③から一つ選ぶ

①600個 ②206個 ③105個

答え



# 運動のクイズ 答えと解説



第1問

答え **×**

健康のための運動は、一度に続けて行っても数回に分けて行っても、合計した運動時間が同じなら効果も同じです。こまめに動き、運動した時間の合計を増やしていきたいですね。



第2問

答え **○**

ストレッチでは伸ばすときに息を吐きます。一般に息を吸いながらでは伸ばしにくく、また息を止めるとどうしても力が入って固くなり、血圧も上がります。「息を吐きながら、気持ちのいいところまでゆっくり伸ばす」のがポイントです。



第3問

答え **①**

私たちの体にはたくさんの筋肉がありますね。その中でも骨格筋はおよそ400個あり、身体を支え動かしています。コロナ渦の生活で筋肉を動かす機会が減っています。筋肉量や筋力を保てるよう運動や体操を続けていきましょう。

## 楽しく脳トシ！ 答えは1番下に逆さにあります

□にあてはまる数字や記号（+、-、×、÷）を入れて計算式を完成させてください。

(1)  $4 \times \square = 16$

(4)  $12 - 2 = \square$

(2)  $9 + 6 = \square$

(5)  $\square + 4 = 7$

(3)  $8 \square 8 = 64$

(6)  $4 \times 6 \div \square = 8$

## 早口ことばに再び挑戦！ 難易度2

口の動きが良くなるとお食事もおいしく感じられます。口の動きを意識してゆっくり大きな声で言ったり、早口で3回繰り返して言ってみましょう。

うたうた き うたうた うたうた  
「歌唄いが来て歌唄えというが歌唄いくらい」



うた うま うたうた  
歌が上手ければ歌唄うが

うたうた うた うたうた  
歌唄いくらい歌うまくないので歌唄わぬ」