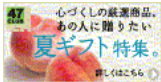




茨城新聞データベース

- ・総合案内
- ・無料体験版 **FREE**
- ・有料会員専用入口 **VIP**



47CLUB(よんななクラブ)

コラム・論説

- ・いばらき春秋
- ・論説
- ・記者手帳
- ・デスク日誌
- ・吐玉泉



### 県内選挙

レポート

- ・09衆院選
- ・09知事選
- ・レポート2009
- ・インサイド記者の目
- ・広角レンズ
- ・ニュースを追って
- ・県議会だより
- ・国会通信
- ・茨城経済
- ・県内人事
- ・47ニュース



北関東キャンパスナビ



スポーツ写真館



地域・環境

- ・地球再発見

ADJUST  
このサイトに広告を掲載してみませんか?  
詳しくはコチラ

Daily News

### ● レジ袋で“息イキ” 肺を鍛える体操考案

2009/06/23(火) 本紙朝刊 県央 A版 19頁



#### JA県厚生連看護支援室

JA県厚生連看護支援室(吉田公代室長)が、身近にあるレジ袋を使って体を動かし、肺を鍛えるオリジナル体操を考案した。名付けて「袋操(たいそう)」。JA茨城中央と連携して笠間市内で開いている「食育と健康」の集いに、5月から取り入れてみたところ好評で、関係者は「できれば県内各地に広めたい」と意欲を燃やしている。

「袋操」を発案したのは同室の看護師で、呼吸療法士でもある中西京子副室長。「袋操」はまず、手を横に広げて閉じた後、レジ袋を両手でピンと肩幅に張るように持つ。そのまま、ゆっくり口をすぼめて息を吐きながら両手を上下に動かし、続いて左右、続いて上下しながら片足を交互に上げ下げする動作を繰り返す。

レジ袋を使うのは、バランスを保ちやすくするため。一連の動きには「肩と胸の筋肉をほぐし、腰を引き締め、下肢筋力を付けて肺を鍛える効果が期待できる」という。

JA茨城中央の「食育と健康」の集いでは、お年寄りが対象のため、昭和10年代の国民歌謡「隣組」のメロディーに乗せて試みた。

肺と脳を鍛える「袋操」で元気になろうー。中西さんは「肺の病気を甘く見てはいけない。一人暮らしのお年寄りが孤独死などにならないよう、地域ぐるみで袋操を広めていければ」と話している。

#### 【写真説明】

肺を鍛える「袋操」に取り組むお年寄りたち＝5月、笠間市の随分附公民館

[<<戻る](#)

#### 本物の無垢板住宅

木の温もりと、風土にあった家作り。日本古来の在来工法がここにありませ

#### インプラントで歯を健康に

新宿神田 インプラント1本10万円。年間実績4000本以上の専門歯科に相談

Ads by Google

新型プリウスLIVE通信 2009  
茨城新聞社員が挑むハイブリッドカー体当り長期試乗記  
【本誌日曜レポート更新予定】  
茨城トヨペット株式会社

新型プリウスLIVE通信



会津山塩



茨城新聞試読お申し込み

#### ケータイで読むニュース

モバイル茨城新聞  
ドコモ用 月額315円  
docomo.com  
www.ibaraki-np.mobi

※パケット通信料が別途かかります

ADJUST  
このサイトに広告を掲載してみませんか?  
詳しくはコチラ

Cozy☆  
ミニキャンペーン中!  
House of tree 木の家

グルメセレクション  
茨城グルメセレクション

グルメ

- ・グルメセレクション
- ・四季彩クッキング
- ・いらっしやい(レストラン)
- ・いばらきスイーツ
- ・茨城のそば
- ・茨城のうまいラーメン

47 CLUB よんななクラブ  
茨城発のオススメ

漫遊 常陸路  
44市町村おすすめスポット

44市町村おすすめスポット

NIEのページ

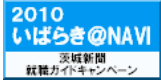
NIE

- ・今つなぐ命
- ・お国自慢・味じまん
- ・寄り道・出会い道
- ・県北見て歩記
- ・悠久の流れ・河物語
- ・悠久の流れ・河物語2
- ・ふるさとの巨樹・古木

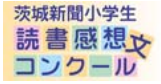


E-NEXCOドライブプラザ

- スポット
- ・おすすめ行楽スポット
  - ・おすすめ温泉スポット
  - ・日立・かみね動物園
  - ・大洗アクアワールド
  - ・花だより
  - ・鹿行ぶらり散歩
  - ・ぶらり県南見て歩記
  - ・いばらき100名橋
  - ・釣り情報



- 紙面参加
- ・写真販売サービス
  - ・日曜版(テイスト)
  - ・紙上 フォトコンテスト
  - ・プレゼントコーナー
  - ・えんじょいスポーツ
  - ・募集コーナー



- 共同通信特集
- ・新型インフルエンザ
  - ・北朝鮮「ミサイル」問題
  - ・米新政権
  - ・日本人大リーガー



- ランキング
- ・ベストセラー
  - ・コミックベスト10
  - ・CDベストテン



- 茨城情報館
- ・市町村ニュース
  - ・いらっしやい(ショッピング)
  - ・情報クリック

季節や体調の変化に  
お肌は敏感

無料スキンチェックで  
全員にサンプルプレゼント

スキンチェック START

- 広告のご案内
- ・ホームページバナー広告
  - ・新聞広告について
  - ・折込みチラシについて



- リンク・新聞関連
- ・全国の地方新聞
  - ・関東の地方新聞(関東7)
  - ・日本新聞協会
  - ・日本ABC協会
  - ・日本新聞博物館
  - ・茨城新聞文化福祉事業団
  - ・茨城新聞アイカルチャーセンター
  - ・茨城会(茨城新聞販売店会)

お問い合わせ | 個人情報保護方針 | 著作・リンク

© THE IBARAKI SHIMBUN Co.,Ltd. All Rights Reserved.

アヒル 保険相談

今なら抽選で  
「ちびちびダック」  
プレゼント! [詳細はこちら](#)