

2010年(平成22年)6月30日 [水曜日] 大安・夏越の大はらい

検索 サイトマップ

Japan Press Network
47 NEWS
 日本が見える

特集
参院選 2010

CAI
 貝印のポイントサービス
 無料入会で、もれなく **100ポイントプレゼント!!**
 貝印株式会社

詳しくはこちら

トップ 地域ニュース 共同ニュース トピックス コラム スポーツ エンタメ マネー 動画 学び 特集 ランキング

47NEWS > 各地のニュース > 都道府県 > 茨城 > レジ袋で“息イキ” 肺を鍛える体操考案

各地のニュース

記事詳細

レジ袋で“息イキ” 肺を鍛える体操考案

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… [\[記事全文\]](#)

2009/06/23 00:00 【茨城新聞】

つぶやく



ホーム 共同ニュース 地域ニュース

最新ニュース

- 『セルシオ』の盗難県内で今年35台 04/21 00:00 【東京新聞】
- 茨城労働局調査 県内高校生就職率 前年並みの94.1% 04/21 00:00 【東京新聞】
- 海難救助活動費に充てて『青い羽根募金』支援の自販機 04/21 00:00 【東京新聞】
- 新利根川流域の『ミズヒマワリ』大繁殖県、本年度から本格除去 04/21 00:00 【東京新聞】
- 県内高卒者 3月末就職率94.1% 04/21 00:00 【茨城新聞】
- 高萩高の事故受け 校舎の一斉点検開始 04/21 00:00 【茨城新聞】
- 初の抽出学カテスト 県内は776校 04/21 00:00 【茨城新聞】
- 腸管出血性 大腸菌に感染 水戸保健所管内 04/21 00:00 【茨城新聞】
- 分庁舎計画反対署名 3450人分提出 04/21 00:00 【茨城新聞】
- つくばみらい市長選 候補者横顔 04/20 00:00 【東京新聞】

[記事一覧へ](#)

Ads by Google

- 水戸市の正社員求人** www.kirari-biz.com/
正社員求人企業への転職、就職 紹介から面接、就業までを支援
- がん看護の看護師求人** www.recruit-nb.jp
高給与の常勤求人紹介/首都圏・関西 リクルートの無料転職サポート
- 大人の息はなぜ臭い?** ewellco.com
ふとした会話で気になる口のニオイ! 皆が驚いた"口臭のかたまり"とは...
- 一番支持されている生協** www.coopdeli.jp
関東信越1都7県368万人が利用の 生協。まずは資料請求を。
- 下腹ペタンコで噂のお茶** sukkiri-life.com
翌朝ドロー! おなかぼっこりに悩む 主婦にバカ売れのお茶を試してみは?

47NEWS 47ニュース関連記事 <PR>今日の撮れたて! 全国各地の「今日」を伝える新聞社の一押し写真

審議会部会で市側が『検討』を約束 ごみ出し新ルールのキャッチコピーなど提案 【中日新聞】

Powered by 47NEWS

47トピックス

【サッカーW杯】勝利ならずとも見事な結果

[>>トピックスストップページへ](#)

ランキング ranking

【愛子さま】児童らへの配慮の言葉はなし 皇太子夫妻がコメント



hp 17.3インチ dv7/CT 夏モデル
 インテル® Core™ i7 プロセッサー搭載

Intel Core i7
 より速く
 よりスマートに

高速160GB SSD搭載可能! **¥99,960**(税込)~

47NEWSコラム
 旬のニュースがわかる **日めくり**

サッカーW杯2010
 47NEWS 南アフリカ大会

47NEWS リアルタイムのアクセスランキング

全国52新聞社 リアルタイムBEST3

「わいせつ」事件で逆転無罪の男性が女
 中1女子を脅迫、裸写真送らせる「お
 離婚調停の判決に不服、法廷で暴れる

共同通信社 リアルタイムBEST3

「もっと野心があれば」と英TV 本田
 橋下大阪府知事、初の所得公開 528
 「よく頑張った」と首相 W杯の日本惜

[47NEWSアクセスランキングへ](#)

注目コンテンツ

| | |
|---|-----------------------------------|
| 高校野球 2010 夏の高校野球 地方大会から甲子園 まで | サッカーW杯 W杯2010南ア大会 の記事・記録 |
| 特集・口蹄疫 9年前の英国の悲惨 を繰り返すな | 日本の実力 第5部 海外援助 |
| 普天間の将来 各地の新聞の意見を 読み比べ | 参院選 全国各地の取材網に よる選挙サイト |
| イチ押し 写真 Best photos イチ押し写真 47編集部が選ぶイチ 押し写真 | 地域再生 地域再生 第12部 刺激を手掛 かりに |
| 子育て支援 全国各地の子育てを 応援します | 高校スポーツ サッカー、ラグビー、 バレーなど |

全国52新聞社の厳選ニュース

編集部のおすすめ

- 阿久根市長専決処分の半減ボーナス支給
- 校長「察知できず」中学校いじめメール
- 千代白鷗関の「ふるさと大使」解職 本

[>>厳選記事の最新50本を見る](#)

全国52新聞社

- 8月に「親子教室」と小学生 【福島民報】

【高速道路の無料化】もうハチャメチャである
【阿久根市問題】竹原市長「ブログやメディアに出す」 運動部生徒の大会
出場禁止の県立高に撤回求める
【美少女図鑑＋美人時計＝地方少女が駆ける】
【大相撲】閉ざされた社会の常識



- ▣ キングス菅原渡米へ 【沖縄タイムス】
 - ▣ J1仙台・MF高橋 出番確保 【河北新報】
- 共同通信社
- ▣ 瞬間最高視聴率は64.9% W杯バラ
 - ▣ オリオールズ上原は1回1失点 アスレ
 - ▣ 韓国の日本戦視聴率21.6% パラグ
- ⇒47SPORTSへ

おすすめコンテンツ

 **ウーマンアイ**
女性の目線で斬る女性の視点で書く

 **生きもの**
今週はカバ

 **おでかけ情報**
四季折々の風景・名所が満載！

 **47スクール**
学び=いきもの、漢字、英語、昆虫

 **ブログパーツ**
お気に入りの自分のブログやHPへ

 **裁判員をよむ**
市民感覚ってなに？

 **てくてく**
リニューアルオープン！

 **日本酒**
津々浦々の酒を紹介する記者ブログ

 **山への誘い**
豊かな自然に恵まれた美しき峰々

 **漢字物語**
今週は「誤」

 **Limelight NETWORKS**
「本サイトのコンテンツ配信は、ライムライト・ネットワーク社のCDNを利用しています。」

47NEWS 参加社一覧

北海道新聞 | 室蘭民報 | 河北新報 | 東奥日報 | デーリー東北 | 秋田魁新報 | 山形新聞 | 岩手日報 | 福島民報 | 福島民友新聞 | 産業経済新聞 | 日本経済新聞 | ジャパンタイムズ | 下野新聞 | 茨城新聞 | 上毛新聞 | 千葉日報 | 神奈川新聞 | 埼玉新聞 | 山梨日日新聞 | 信濃毎日新聞 | 新潟日報 | 中日新聞 | 中部経済新聞 | 伊勢新聞 | 静岡新聞 | 岐阜新聞 | 北日本新聞 | 北国新聞 | 福井新聞 | 京都新聞 | 神戸新聞 | 奈良新聞 | 紀伊民報 | 山陽新聞 | 中国新聞 | 日本海新聞 | 山口新聞 | 山陰中央新報 | 四国新聞 | 愛媛新聞 | 徳島新聞 | 高知新聞 | 西日本新聞 | 大分合同新聞 | 宮崎日日新聞 | 長崎新聞 | 佐賀新聞 | 熊本日日新聞 | 南日本新聞 | 沖縄タイムス | 琉球新報 | 共同通信

47NEWSに掲載の記事・写真の無断転載を禁じます。すべての内容は日本の著作権法並びに国際条約により保護されています。

Copyright (C) 2006-2010 Press Net Japan Co.,Ltd. All Rights Reserved.

サイトポリシー | 運営会社 | 著作権 | リンク | 広告掲載 | 使い方ナビ | お問い合わせ・情報提供 | サイトマップ