

## J A県厚生連看護支援室

J A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）」。J A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。

# 肺を鍛える体操考案



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

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。

「袋操」を考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

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。

「袋操」はまず、手くり口をすぼめて息を

# レジ袋で「息イキ」

（澤畑和宏）