



家でできる！ 単体体操！！

横浜市東本郷地域ケアプラザ

〒226-0002 横浜市緑区東本郷5-5-6

Tel 045-471-0661 Fax 045-471-0678 <https://www.higashihongo-ymca.org/>

発行日：2020年5月1日（金）

発行責任者：所長 瀬谷 智明

（社会福祉法人 横浜YMCA福祉会が指定管理者として運営しています。）

タオル1本で簡単ストレッチ



良い例

※前のめりにならないよう、胸を張るように注意しましょう。



悪い例



湘南とつかYMCA
健康運動指導士 瀬戸俊孝

- ①モデル 湘南とつかYMCA
秋山インストラクター！
今回はタオル1本でできるストレッチを紹介したいと思います。
用意するものはタオルとイスです。
まずは、タオルの両端を持ち引っ張ります。



- ②次はイスに座って行います。
身体を伸ばしたまま横に倒します。
わき腹が伸びているのを感じましょう。止めずに自然な呼吸をしましよ左右10秒ずつを目安。
（難しい方は5秒程度）呼吸をう。
身体を丸めずに、無理をしないように自分のできる範囲で行ってください。



- ③次は肩のストレッチ！
頭の上でタオルを持ち、引っ張ります。片手で尻を触るように、近づけます。

以上のストレッチはお家で簡単に行えるものになっています。
テレビを見ながらもできるのでぜひ、チャレンジしてみてください！

新型コロナウイルス感染症について(8)

今後の見通しについて多くの専門家は、1年以上かかるのではないかとみています。感染が広がり、国民の7~8割が感染して抗体を持つ事になれば、インフルエンザのように自然に終息していくでしょう。でもそれは、高齢者を含む、多くの方が犠牲になる事を意味しています。この悲劇を回避するには、ワクチンの開発が必要です。ワクチンが実用化されれば、犠牲を伴わずに多くの方が免疫を獲得する事ができます。治療薬は、ワクチンより先に実用化されると思いますが、死亡率を下げる事と免疫の獲得とは、また別の話になります。それでは流行の終息とは、何ををもって言うのでしょうか？それは、毎日の新たな感染者数が0となり、潜伏期間の3~4倍の間続く事を意味します。新型コロナウイルスの潜伏期間は、12.5日(~14日)とされていますから、2か月ほど続けば、終息したと言えるでしょう。

日本では、SARSやMERSの時は、運よく一人の感染者も出ませんでした。2009年の新型インフルエンザの時も治療薬のタミフルがあり、死亡者も合併症を持った人達が200名亡くなっただけで済みました。大きな被害を出した韓国では、これを教訓として、ドライブスルーの検査や軽症者の隔離施設などのシステムを構築しています。今回、パンデミックにさらされた日本では、検疫や入国制限の甘さ、検査体制や発熱外来の構築など、多くの反省すべき点が浮き彫りになりました。若い人の中には、このウイルスを軽くみている人もいますが、大事な家族を守るためにも予防を心掛けて下さい。それには正しい知識を持ち、私達一人一人が、正しく恐れる事が大切です。この流行がいつ迄続くか分かりませんが、力を合わせてこの困難を乗り越えましょう。