

5月号 あなたの健康をサポート！

町内在勤の理学療法士が介護予防や健康維持に役立つ体操をお届け

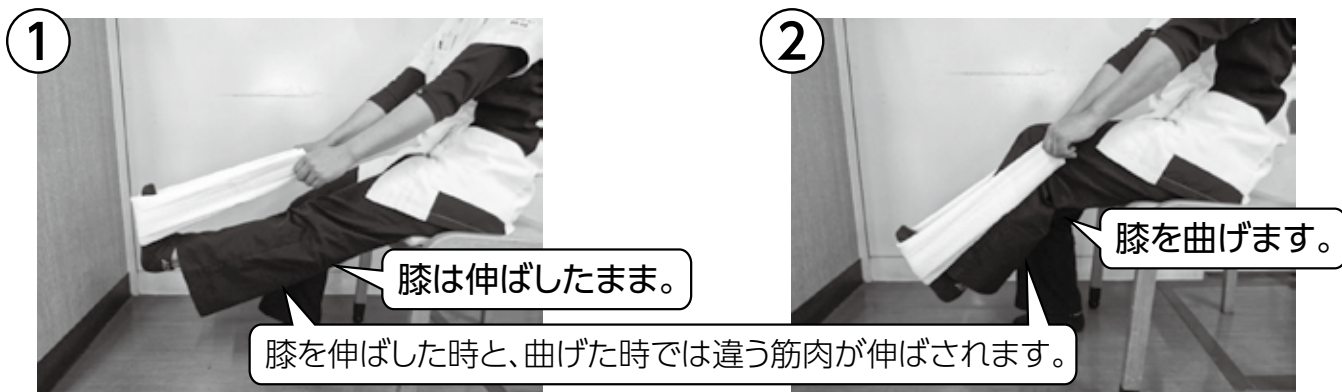
健康の維持は毎日の運動から。継続して体を動かすことが大切です。毎月1回、自宅でできる簡単な体操をご紹介します。介護予防や健康維持に役立ててください。

■協力 阿久比リハビリネットワーク 介護老人保健施設メディコ阿久比 介護予防認定理学療法士 榊原和真さん
 ■問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(48)1111(内1127・1128)

足首を柔らかくしよう

足首が硬くなると足先が上がりにくくなるため、つまずきやすくなったり、立ち上がりにくくなったりします。そのほか、腰や膝にも負担がかかりやすくなる原因となることもあるため、足首の柔軟性を維持することが大切です。

タオルを使用した足首のストレッチ



足先にタオルをかけ、膝を伸ばしたままタオルを手前に引き、ふくらはぎを伸ばします。

足先にタオルをかけ、膝を曲げてタオルを手前に引きふくらはぎを伸ばします。

①②ともに、息を止めずに20秒、左右交互に2回ずつ行いましょう

立つとき、歩くときの足先の角度

椅子から立ち上がる時はもちろん、歩くときや走るときも足首の柔軟性が大切です。足先を上げる角度は、立ち上がる時には15度、歩くときには10度、走る時には30度が必要といわれています。

足首の柔軟性を維持し、体に負担をかけないようにしましょう。

体操をしたら、下の表に○をつけましょう。毎日続けることが大切です。

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
○→																																



80歳以上で自分の歯が20本以上ある方を表彰

～ 8020運動表彰者を募集 ～

半田歯科医師会では、「80歳で20本の歯を残そう」を合言葉に「8020運動」を推進しています。毎年80歳以上で20本以上自分の歯がある方を表彰しています。

■対象 昭和19年3月31日以前に生まれた方
(以前に表彰を受けた方は除きます)

■募集期限 5月31日(水)

■申し込み・問い合わせ先

町内にある右表の歯科医院

歯科医院名称(50音順)	住所	電話番号
石橋 歯科 医院	宮津三丁目75	☎(48)8008
稲葉 歯科 医院	福住字平野21-1	☎(48)0262
クローバーこども歯科	棕岡字唐松3-3	☎(48)9608
関 歯科 医院	卯坂字小谷103	☎(48)6060
竹内 歯科 医院	草木字花吹21	☎(48)3939
中村 歯科 医院	福住字高根台11-7	☎(48)4139
ひがし台 歯科 医院	板山字東台21-2	☎(48)4601
やなぎその 歯科	阿久比字宮後32	☎(48)3565
若子 歯科	卯坂字古見堂66-1	☎(48)7234

