

2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。自宅でできる簡単な体操を毎月1回、ご紹介しします。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)

猫背予防&上半身の力をつけよう

普段の姿勢を気にすることはありますか。鏡やガラスに映った姿を見て、猫背になっていないか確認してみましょう。猫背は、肩こりや腰痛、膝痛など、体の痛みを引き起こす原因にもなります。上半身には大きな筋肉が多いため、動かすことで代謝が向上し、ダイエットにも効果があります。

壁押し運動

両手を肩幅に開いて、丈夫な壁に手をつきます。背筋をしっかり伸ばしましょう。



壁についた手は動かさずに、そのまま肘を曲げ、頭を壁に近づけます。4秒くらい止めて、ゆっくりと肘を伸ばしながら元の位置に戻ります。

ゆっくりと10回から始め、徐々に回数を増やしましょう。

猫背は万病の元

猫背になると、肺を圧迫してしまうため息が切れやすくなることがあります。腸などの内臓が圧迫されることで便秘になったり、血流が悪くなることで高血圧につながったりすることもあります。体のバランスが悪くなり、転倒しやすくなる危険性もあるため、日頃から姿勢に注意することが重要です。

体操をしたら、下の表に○を付けましょう。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
○→																													

親子講座「絵本とお絵描きをたのしもう！」を開催

「誕生日」をテーマにした絵本を読んだ後、誕生日の数字を題材に絵を描きます。誰にでも描けますので、親子の楽しい思い出づくりに気軽にご参加ください。

汚れてもいい服装でご参加ください。画材はこちらで用意します。

- 日時 3月17日(日)午前10時30分～正午
- 場所 図書館学習室
- 定員 親子15人程度(定員になり次第受付終了)
- 参加費 無料
- 申し込み方法 電話または図書館あんないカウンターで直接申し込んでください。
- 申込期限 2月29日(木)
- 申し込み・問い合わせ先 図書館 ☎(48)6231

