

4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)

骨盤周囲の柔軟性を高めよう

骨盤は体と足をつなぐとても重要な部分です。骨盤周囲の動きが硬くなると立ち上がりにくく、歩く際の歩幅が狭くなり転倒しやすくなります。骨盤周囲の柔軟性を高め、動作の安定や転倒予防につなげましょう。

骨盤の前後傾運動



へそを引いて背中を丸めます。



へそを前に出し、背中を伸ばします。

背中に痛みがある時は無理しないようにしましょう

20回を目安に行いましょう

便秘や腰痛の予防にも効果的

骨盤周囲の筋肉を動かすことで、腸のぜん動運動が活性化され便秘の改善効果もあります。また、腰痛の改善にもつながります。デスクワークなど、長時間同じ姿勢で座っている方にもおすすめです。定期的に体を動かすようにしましょう。

体操をしたら、右の表に○を付けましょう。毎日続けることが大切です。

日にち	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

住宅用地球温暖化対策設備を新設する方に補助金を交付

町では、地球温暖化防止策の一環として、次の対象システムを同時に設置する方へ補助金を交付しています。必ず設置前に申請してください。

■対象 町内の住宅に新たに次の対象システムを同時に設置する方で、町税を滞納していない方

■対象システム(要同時設置)と補助限度額

▽住宅用太陽光発電施設(4万円) ▽定置用リチウムイオン蓄電システム(5万円)

▽家庭用エネルギー管理システムHEMS(1万円)

■受付開始日 4月3日(月)(先着順)

■申請方法 申請書類を建設環境課(庁舎2階)に提出してください。申請書類は建設環境課窓口で配布しています。町ホームページからダウンロードもできます。

■申請・問い合わせ先 建設環境課環境係 ☎(48) 1111 (内1211・1212)



▲町ホームページ

