

11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、ご紹介いたします。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)

肩こりを予防しましょう

猫背になっていませんか。猫背や首下がりの状態で長時間いると肩回りの筋肉が張り、血流が悪くなることで凝りや疲れがどんどん溜まってしまいます。定期的に体操を行い、肩回りの血流を改善しましょう。

まずは深呼吸から

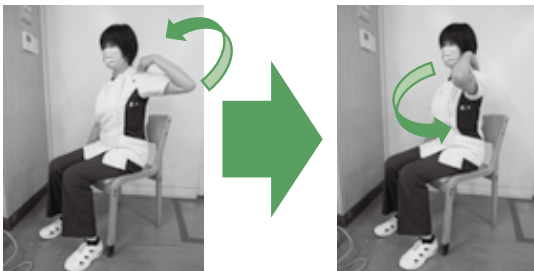
鼻から吸って
口から吐きます



背中はおたれずに、しっかりと背筋を伸ばして椅子に座ります。へその両側に手のひらを置き、お腹を大きく膨らませる腹式呼吸を2〜3回行いましょう。

※ 両手のひらでお腹の膨らみやへこみをしっかり感じとりましょう。リラックスすることが大切です。

肩回しの運動です♪



左手で左肩の先端をつかみます。左肘で大きく外側に円を描くように、ゆっくりと左肩を回します。右肩も同様に行いましょう。
※ 筋肉が伸ばされている感覚を意識しながらゆっくりと回します。

前回し10回、後回し10回左右行いましょう

VDT症候群の予防に

VDT症候群とは、パソコン、スマホなどのIT機器の長時間の使用が原因とされる眼精疲労、肩こり、頭痛、腰痛、倦怠感、めまいなどの症状の総称です。60分続けて作業をしたときは10分程度の休憩を取るようにしましょう。合間にストレッチを取り入れ、作業の効率を向上させましょう。

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
○→																														

認知症サポーター養成講座を開催



認知症について正しい知識と理解を持ち、地域で暮らす認知症の方とその家族をあたたく見守る「認知症サポーター」養成講座を開催します。講座を受講した方には「オレンジリング」と呼ばれるリストバンドを配布します。

認知症サポーターとは？

認知症に対する正しい理解と知識を持つ、認知症の方とその家族の応援者のことです。認知症サポーターになったからといって特別なことをする訳ではなく、ご自身の生活の中で温かく見守り、できる範囲で手助けをすることが役割です。

- 日時 12月14日(木) 午前10時～正午
- 場所 中央公民館本館大会議室301号室
- 費用 無料
- 定員 30人(事前申込制・先着順)
- 申し込み方法 申し込みフォーム、電話または健康介護課窓口で申し込んでください。▲申し込みフォーム
- 申し込み・問い合わせ先 健康介護課介護保険係 ☎(48) 1111 (内1126)



▲オレンジリング

