

5月号 あなたの健康をサポート

理学療法士が介護予防や健康維持に役立つ体操を紹介

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。ここでは毎月1回、自宅でできる簡単な体操を紹介しします。介護予防や健康維持に役立ててください。

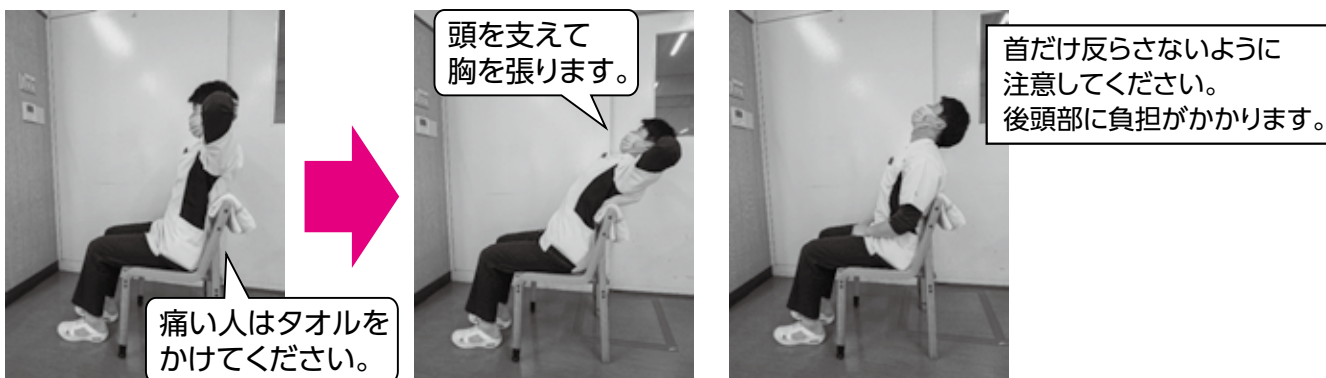
■協力 阿久比リハビリネットワーク 介護老人保健施設メディコ阿久比 介護予防認定理学療法士 榊原和真さん
 ■問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(48) 1111 (内1127・1128)

猫背を予防

猫背は肩こりや腰痛だけでなく、バランスが悪くなることで転倒しやすくなったり、お腹が圧迫されることで便秘になりやすくなります。また、呼吸の効率が悪くなることでさまざまな身体の不調につながります。

椅子に座って背中を伸ばすストレッチ

背もたれのある椅子に深く腰掛けます。
 背もたれに背中丸くなっているところを付け、後ろに体を反らします。



地面に足を付けて行い、痛みや苦しみのないところで止めましょう。

**10秒～20秒、ゆっくりと深呼吸しながら伸ばしてください。
 一日数回、気になった時に行ってください。**

若い人も要注意

近年、スマートフォンやパソコンを見る機会が増え、デスクワークをされている方や、学生の姿勢の悪さによる肩こりや腰痛の報告も増えていきます。長時間同じ姿勢を取っていると身体に負担がかかりやすくなります。意識して伸ばすことで猫背を予防してください。

体操をしたら、下の表に○をつけてください。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20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(金)

■申し込み・問い合わせ先

愛知県歯科医師会に所属するかかりつけの歯科医院、もしくは町内にある右の表の歯科医院

| 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 |