

11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) 7722

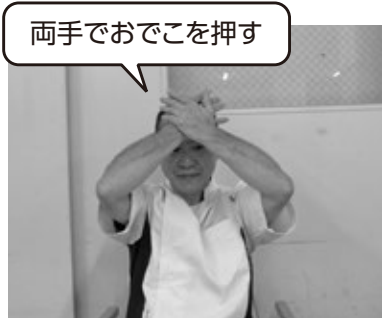
首周りの筋肉を鍛えよう

猫背や長時間のスマートフォンの使用により、あごが上がった状態で過ごしていると、肩こりや、首周りの痛みの原因になります。あごを引いた姿勢で過ごせるよう、首の筋肉を鍛えましょう。

おでこに手を当て、手と頭で押し合う抵抗運動

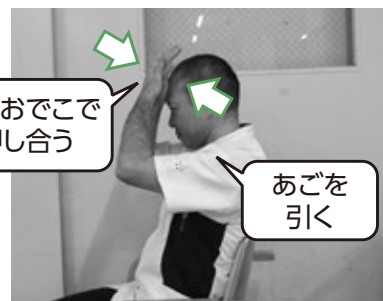
椅子に腰掛け、背すじを伸ばします。
あごを引いた姿勢で両手をおでこに当て、手でおでこを押すように力を入れます。
頭の位置はそのまま、手と頭で押し合うように力を入れましょう。

5秒押し合い、
10回繰り返しましょう。



両手でおでこを押す

<正面>



手とおでこで
押し合う

あごを
引く

<横から>

誤嚥性肺炎の予防にも

首の前にある筋肉は、食べ物や飲み物を飲み込むときに重要な役割を果たします。この筋肉を鍛えることで、飲み込む力を維持し、誤嚥性肺炎を予防しましょう。

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
○→																														



秋の火災予防運動 11月9日(日)~15日(土)

『急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし』

空気が乾燥して火災が発生しやすい時季を迎え、全国一斉に秋の火災予防運動が実施されます。大切な命、財産を守るため、火災予防に対する意識を高め、火災を未然に防ぎましょう。



■住宅防火

いのちを守るためのチェックシート
～住宅防火対策はできていますか?～

- ☐ 寝たばこをしていませんか。
- ☐ ストープで洗濯物などを乾かしていませんか。
- ☐ 火をつけたままコンロから離れることはありませんか。
- ☐ コンセントにほこりがたまっていませんか。
- ☐ 住宅用火災警報器を設置していますか。

■住宅用火災警報器について

住宅用火災警報器は、火災をいち早く知らせしてくれる機器です。きちんと作動するように、日頃の維持管理が大切です。定期的に作動確認をしましょう。

『作動確認方法』

ボタンを押すか、ひもを引いて作動確認します。音が鳴らない場合は電池切れか機器本体の故障です。

■問い合わせ先 知多中部広域事務組合消防本部予防課 ☎(21)1491



◀知多中部広域事務組合
消防本部ホームページ

