

ほけん通信

health

健康課
田原福祉センター
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

コツコツ毎日実践！ 筋力アップ体操

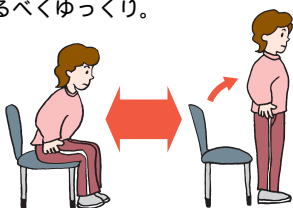
筋力は「座る」「立つ」「歩く」「持つ」などの日常の基本動作に深く関係しています。筋力があれば日常生活動作が楽にできるとともに、転倒予防にもつながります。また、筋力アップには、肥満の予防や改善、姿勢がよくなる、腰痛解消などの効果もあります。今回は、いすを使った「筋力アップ体操」を紹介します。まずは一つ一つの動作を10回程度繰り返してみましよう。

始める前に注意したいこと

- ・伸ばしている筋肉を意識する
- ・呼吸を止めずにゆっくり行う
- ・反動をつけない
- ・体操時の水分補給は十分に
- ・安定したいすを使う

●いす立ち上がり

いすに深く腰掛け、手は腰にあてる。足は肩幅とし、つま先は30度くらい開く。しっかりと足を踏みしめながら、ゆっくりと立ち上がる。いすに座るときもなるべくゆっくり。立ち上がるときに息を吐く。いすにお尻をつけないように行くと、より強い力が加わる。



●片足上げ・ひざ伸ばし(左右)

片足を上げ足首を手前に曲げ、かかとを押し出すようにひざをゆっくり伸ばす。そのまま足首を伸ばし、手前に曲げ、また伸ばしたあと、ひざを曲げ足を下ろす。慣れてきたらかかとを少し高く上げると、太ももにより強い力が加わる。



●かかとの上げ下げ

いすの背に軽く手をつけ、両足をそろえて立つ。つま先を軸に、かかとの上げ下げをゆっくり、静かに繰り返す。



●インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場 所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日(祝日を除く) 午後1時30分～3時	田原福祉センター あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
ババママスクール	11月10日(金) 午前9時20分～9時30分	田原福祉センター	妊娠中の方とその夫 パパの妊婦体験、赤ちゃん人形のもく浴など
ちびっこランド	11月28日(火) 午前9時～10時30分	田原福祉センター	就園前の乳幼児と保護者 育児相談、離乳食・歯科相談(予約制)
健康相談	11月8日(水) 午前9時30分～11時	田原東部市民館	身体計測、育児相談、栄養相談、 成人健康相談ほか *あつみライフランドの健康相談では、 離乳食講習会(予約制)を併設します。 詳細は母子健康ガイドをご覧ください。
	11月10日(金) 午前9時30分～11時	衣笠市民館	
	11月13日(月) 午前9時～10時30分	あつみライフランド	
心とからだの健康相談	11月30日(木) 午前10時～11時30分	田原福祉センター	健康に関する相談、健診結果に関する相談

母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時)
予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

●休日当直医

月日	当直医	電話番号
10月15日(日)	国見医院	☎22局0756
	杉の森皮膚科クリニック	☎29局1112
	山本医院	☎45局2203
10月22日(日)	渡辺歯科医院	☎32局0361
	かわせ小児科	☎22局1230
	ふくい眼科	☎22局5878
	津金医院	☎33局0222
10月29日(日)	木村歯科医院	☎22局0404
	富永医院	☎23局1316
	朽名医院	☎33局0162
11月3日(祝)	歯科尾崎医院	☎22局0684
	永井医院	☎22局0227
	きまた眼科	☎23局1092
	渡会医院	☎45局2516
	ヒラノデンタルオフィス	☎22局6477

月日	当直医	電話番号
11月5日(日)	宮木内科	☎23局0232
	ふくい眼科	☎22局5878
	藤岡医院	☎32局1515
	藤岡歯科医院	☎35局6104
11月12日(日)	百瀬クリニック	☎22局7777
	杉の森皮膚科クリニック	☎29局1112
	岡田医院	☎37局0001
	惣ト歯科医院	☎45局2066
11月19日(日)	ふれあいばいし診療所	☎29局2500
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100
	丸山医院	☎33局0313
	小原歯科	☎25局1139

診療時間▶医科・午前9時～午後5時 / 歯科・午前9時～正午

夜間またはかかりつけの医師が不在のときは 渥美病院▶☎22局2131