

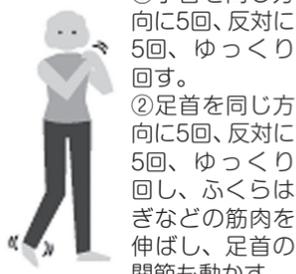
40代から注意! ロコモティブシンドローム

健康づくり支援課 ☎7185-1126

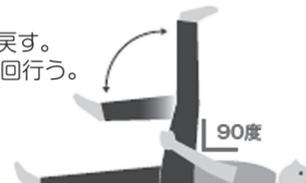
暮らしの中に運動習慣を取り入れることがロコモの予防につながります。「ロコモ」について詳しくは、広報あびこ9月1日号をご覧ください。

1. 自宅でできる簡単体操

柔軟体操 ゆるやかに大きな動きで筋肉や関節をほぐします。柔軟性を保つことは転倒予防につながります。

手首・足首を回す	上体の前後屈	体側の伸展
 <p>①手首を同じ方向に5回、反対に5回、ゆっくり回す。 ②足首を同じ方向に5回、反対に5回、ゆっくり回し、ふくらはぎなどの筋肉を伸ばし、足首の関節も動かす。</p>	 <p>腰に痛みがなければ ①足を肩幅に開き、膝を伸ばしたまま、上体を倒した後、ゆっくり上体を起こす。 ②両手を腰にあて、ゆっくりと後に反らす。3~4回行う。</p>	 <p>①足を肩幅ぐらいに開き、体をゆっくり横に倒していく。 ②体の横の方(脇腹)を伸ばしている事を意識しながら、息をとめないように、20~30秒かけてゆっくり行う。</p>

ロコモ対策に必要なストレッチ ゆっくり伸ばすことで筋肉や関節をほぐします。

足首のストレッチ	大腿裏面のストレッチ
 <p>①前の足の膝を曲げ、後ろの足はかかとを床につけた状態で、ふくらはぎの筋肉を10秒以上伸ばす(息をはきながら)。 ②左右2~3回行う。</p> <p>前の足のつま先は正面に向けるように。</p>	 <p>あおむけに寝て ①片方の足の膝の下を両手で抱える。 ②息をはきながら、10秒以上ゆっくり膝を伸ばす。 ③ゆっくり戻す。 ④左右2~3回行う。</p> <p>90度</p>

そのほか、ラジオ体操や「あびこ市民の歌健康体操」などいろいろな運動がロコモ対策につながります。

2. 腰や膝の痛みが気になる方にはこんな体操を!

※痛みなどの症状がある人は医療機関に相談して行いましょう。

腰の痛みが気になる方… 腰・背中ストレッチ	膝の痛みが気になる方… 膝のトレーニング
 <p>①あおむけに寝て片膝を両手で抱える。 ②深呼吸をしながら胸の方へ引き寄せて腰を伸ばす。この姿勢を10秒間保つ。これを左右、両方の足で行う。</p> <p>引きつけてキープ</p>	 <p>①椅子に浅く腰かけ、座面をつかむ。 ②片方の膝をまっすぐに伸ばし足首を直角に曲げる。息を吐きながら、かかとをゆっくり上げる。5秒間保ち息を吸いながら上げていく足をゆっくり下ろす。</p> <p>10cm上げる</p>

注意
●呼吸を止めないように、痛いと感じない程度にゆっくり伸ばしましょう。
●反動をつけたり押さえつけたりしないように、ストレッチングする部位の筋肉が伸びている感覚を意識しましょう。

心の健康クラブ

家族の心の問題をひとりで悩んでいませんか?心の病は、育て方や遺伝のせいではありません。他の人に言えない悩みを語り合い、お互いに励まし合いませんか?

市では家族が楽になれる場所として「心の健康クラブ」を開催しています。今回は心の問題を抱えながら地域で親亡き後を生きていくことについての講演です。ぜひお越しください。

日時 9月30日(月)午後2時~4時(要申込)

場所 保健センター・1階問診室

内容 講演『親亡き後を考えよう』

講師 勝本正實さん(特定非営利法人自立サポートネット流山理事長)

費用 無料

心の健康クラブは、原則毎月第3月曜日に開催しています。今後の予定などについてはお問い合わせください。

※個人の秘密・プライバシーは守ります。

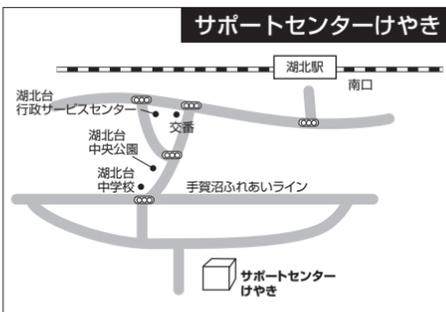
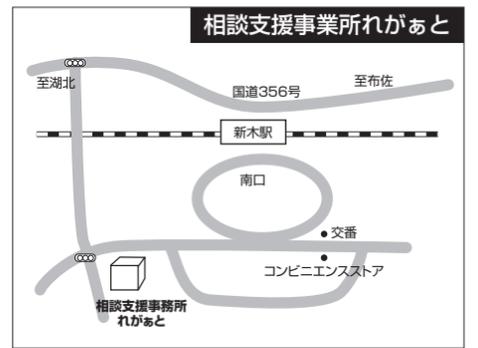
申・問 電話で9月26日(木)までに、障害福祉支援課・内線381

障害に関する相談窓口を開設します

障害を持つ方やそのご家族などが、身近な地域で気軽に相談できるよう、市内5カ所に相談支援事業所を順次開設していきます。

社会福祉士や精神保健福祉士、相談支援専門員などが、障害者の福祉サービス、生活の中の不安や悩み、権利擁護などの相談に応じ、総合的に支援します。サービス等利用計画の作成も行います。

我孫子地区	あびこ相談支援センター (中峠2310(みどり園内))	☎ 7187-0511 ☎ 7187-0215
天王台地区 (10月開設予定)	仮)相談支援事業所むつぼし(柴崎845の1) ※電話は9月24日(火)から	☎ 7183-1511 ☎ 7184-6259
湖北地区	サポートセンターけやき(都部新田37の2)	☎ 7187-1944 ☎ 7187-1947
新木地区	相談支援事業所れがあと(南新木2の3の1)	☎ 7115-9677
布佐地区 (10月開設予定)	仮)アコモード相談支援事業所(布佐1559の2)	☎ 7189-5201 ☎ 7189-5203



問 障害福祉支援課・内線385

第6回

**がん患者・家族サポートプログラム
アロマトリートメント
講習会**

日時 10月18日(金)午後2時~3時30分(1時45分受付)

場所 がん患者・家族総合支援センター(柏市若葉2-2-6の44中央1-4-1街区の1)

内容 アロマテラピー専門講師による、自分で行えるアロマテラピーの方法を紹介し、講師:長谷川記子さん(チェリッシュ・インターナショナル代表取締役) ※参加者同士欲談の時間もあります。

対象・定員 がん患者さんとその家族、先着30人

費用 500円(材料費)

持ち物 フェイスタオル1枚

問・問 10月10日(木)までに、がん患者・家族総合支援センター ☎7137-0800 (平日午前10時~午後5時)

9月は食生活改善普及月間です

毎日プラス一皿の野菜

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底により、単なる長寿ではなく健康寿命の延伸につながります。生活習慣の改善には、特に食生活の改善が重要です。野菜と果物の摂取量を増やすことは、生活習慣病の予防に効果があるとされています。講師:長谷川記子さん(チェリッシュ・インターナショナル代表取締役) ※参加者同士欲談の時間もあります。

対象・定員 がん患者さんとその家族、先着30人

費用 500円(材料費)

持ち物 フェイスタオル1枚

問・問 10月10日(木)までに、がん患者・家族総合支援センター ☎7137-0800 (平日午前10時~午後5時)