

介護予防だより

老人福祉センター 講座案内



『健活セミナー』

対 市内在住で、60歳以上の人 **持** 筆記用具 **講** 株式会社明治 管理栄養士

講座名	内容	日時	申込期間	定員	費用
チョコレートの世界へようこそ	「カカオ」の生産やチョコレートの製造、歴史、栄養価などを学び、チョコレートから健康について考えます。	12月21日(火) 午前10時～11時	12月1日(水) ～7日(火)	20人 (先着順)	無料

申 問 いずれの講座も、上記申込期間内に電話または直接老人福祉センター(スギ薬局知立福祉アリーナ内 ☎55-1804)へ。



健康維持への

ちょっとしたお手伝い



まちかどコラム



市内の公民館や公共施設等14か所でまちかど運動教室(理学療法士や健康運動指導士等による体操教室)を開催しています。このコラムでは、まちかど運動教室で実施している各月のテーマに基づき、皆さんの健康維持に繋がるような情報を発信していきます！

なお、運動教室の詳細は8月号広報をご覧ください。下記問合せ先までご連絡ください。

今回のテーマ × 12月 腰痛予防 1月 体を温める

○身体を温めて腰痛予防！

寒さがより厳しくなってきました。冬になると腰痛に苦しむ人が増える傾向にあります。これは身体の冷えからきますが、その他にも頻尿や尿失禁などの症状も寒いこの時期の特徴です。

今回は冬の養生として身体を温める方法と腰痛に効果のあるツボをご紹介します。

○タッピングで身体を温める

身体を手で叩くことをタッピングと呼びます。叩く刺激は筋肉に届き、血液の循環が改善し温かくなります。脚、腕、胴回りとかまなくタッピングしましょう。また、タッピングは身体中にある感覚神経を刺激することにもなり、柔軟性やバランス、力の発揮の改善に繋がります。実施後、腕や脚が上げやすくなったか確認してみましょう！

○腰痛に効果のあるツボを押そう！

両膝の裏側の中央よりやや内側に腰痛改善のツボがあります。

また、このツボは頻尿や尿失禁などの尿のトラブルにも効果があります。1分程度、マッサージをした後に身体の前屈が改善していたら、効果があった証拠です。



コラム作成者：まちかど運動教室 担当理学療法士

問 長寿介護課 地域支援係 (☎ 95-0191)

