

介護予防だより

老人福祉センター 講座

【スマートフォン講座】(初心者向け)

○写真からおこす簡単イラスト教室

時 3月17日(木) 午後1時30分～3時30分

内 iPadの機能や特徴の紹介。デジタルのお絵かきを体験して1枚の絵を完成させましょう。

講 ソフトバンク(株) スマホアドバイザー

対 市内在住の60歳以上の人

定 20人

持 筆記用具(スマホ・タブレットは貸出します。) **¥** 無料

申問 3月1日(火)～8日(火)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 月曜休館)へ。

※5人に満たない場合中止、定員を超える場合は抽選。

※受講の決定は、3月9日(水)午後から電話連絡します。

【手作り工作の会】

時 2月22日(火) 午前10時～11時30分

内 かぎ編みで小さなバックを編みます。初心者向けですので、お気軽にご参加ください。

講 大矢 永子氏

対 市内在住の60歳以上の人で、編み物初心者の人

定 10人(先着順)

持 筆記用具

¥ 材料費負担あり

申問 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 月曜休館)へ。



◆市民のための「終活」講座(知立市・刈谷市・高浜市合同開催)

「もしも」のときの医療・ケアについて-最期までわたしらしく暮らすために-

自分らしく暮らし続けるために、健康なうちに自分自身の終い方を考えることの大切さを学ぶ講座です。

時 3月16日(水) 午後1時30分～3時(午後1時受付開始) **所** いきいきホール(高浜市いきいき広場2階)

講 後藤 友子氏(国立長寿医療研究センター 在宅医療・地域医療連携推進部研究員)

定 50人(先着順) **¥** 無料

申問 2月25日(金)までに電話・FAXまたは直接長寿介護課地域支援係(☎95-0191 FAX83-1141)へ。

※受講決定者へは、刈谷医師会から後日郵送で案内が届きます。



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、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、運動教室の詳細は市ホームページ、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 ×

2月 姿勢を良く過ごす

3月 膝の痛みを予防する

○寒い時こそ良い姿勢を！！

寒いと身体も縮こまりやすく、背骨を丸めた姿勢は膝や腰に負担がかかります。また、筋肉も硬くします。しかし、正しい姿勢をとると症状の改善ができます。

○お尻の骨を刺激して正しい姿勢を手に入れる！

椅子に座った状態で左右のお尻の下に両手を入れてみてください。骨盤を起こした時に両手にお尻の骨が強く当たるのを感じるとと思います。今度は背骨を丸めてみると、お尻の骨が感じられなくなります。骨盤を起こしたり、後ろに倒したりを数回繰り返した後、両手を離して座っている姿勢を確認してください。身体がいつもより起きているのを感じられると思います。

○膝の痛みにも効果のあるツボを押そう！

膝下の内側にある太い骨の真下あたりに膝の痛みにも効果があるツボがあります。内くるぶしから骨の内側を膝に向かって辿っていくと分かりやすく、押すと気持ちの良い痛みがあると思います。1～2分くらい6割程度の強さでマッサージしてみてください。足の付け根が外に開きやすくなったら効果があった証拠です。このツボは足のむくみに対しても効果的です。



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)

