

介護予防だより

『令和4年度 健やかプログラム』～個別の運動プランを考えましょう～

最近、体を動かしていますか。筋肉は使わないとどんどん落ちていきます。この講座で、個人のレベルに合わせた計画(運動プラン)を、医療等専門職と一緒に考えましょう。

内容	日時	申込期間	定員	費用
初回時に健康プランを立て、毎月体力測定、3か月に1度体組成計で計測して自身のカラダをチェックします。 あなたの健康づくりを支援して、より健康なカラダづくりを目指すプログラムです。	7月～11月、 令和5年1月の第3水曜日 (全6回) 午後1時30分から	6月8日(水) ～15日(水)	20人	無料

※定員を超える場合は抽選。 ※受講の決定ははがきで連絡します。

対 市内在住で60歳以上の介護保険の認定を受けていない人

持 筆記用具

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。

健康維持への ちょっとしたお手伝い まちかどコラム

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、運動教室の詳細は広報ちりゅう4月号をご覧ください。か、下記問合せ先までご連絡ください。

今回のテーマ × 呼吸と自立神経

○呼吸に大切な肋骨の動きを感じよう！

肋骨は鳥籠のようになっており、肺などの内臓を守っています。両手で胸の前を軽く触れて呼吸してみましよう。前に向かって開くのが感じられます。そのままゆっくり5回呼吸しましょう。次は脇腹、背中と順番に同じように手を置いて呼吸をしてみましよう。脇腹は横に向かって、背中は後ろに向かって肋骨が動くのが感じられます。全て確認した後に改めて息を吸うと肋骨がしっかりと動き呼吸がしやすくなると思います。



胸の前



わき腹



背中

○胸式呼吸と腹式呼吸

日中活動するときには胸の動きが中心の胸式呼吸となり、寝るときなどのリラックスする際は横隔膜をよく使う腹式呼吸となります。肩や首周りに力が入り緊張した状態が続き、疲労の蓄積や自律神経の乱れが起きやすくなる人を見かけます。リラックスした状態を作るためには、日中でも意識して腹式呼吸することが大切です。

座った状態で、お腹に手を当て息を吐いたときにお腹が凹み、吸ったときに膨らんでいるか確認します。

口から吐いて、鼻から吸う事を意識して、吐くときは吸った時間の倍以上の時間をかけて吐いてみましよう。

コラム作成者：まちかど運動教室 担当理学療法士 岡 長寿介護課 地域支援係 (☎ 95-0191)

