

家族介護者教室へ参加しませんか。

「難聴」の理解～耳が聞こえないってどういうこと～

内容	日時	場所	定員	費用
高齢に伴い増えてくる“耳の聞こえの悪さ”難聴のメカニズムをはじめ種類や特徴を学び、難聴の人の聞こえの状態の体験や、補聴器の聞こえを体験しながら難聴への理解を深めるとともに、補聴器の取扱い方法を学びませんか。	8月25日(木) 午後2時～4時	福祉の里八ツ田 視聴覚室	40人 (先着順)	無料

対 市内在住で、高齢者を介護している人、近隣の援護者、介護に関心のある人、またはテーマに関心のある人

講 日本福祉大学 中央福祉専門学校 言語聴覚士科 専任教員 井上ひとみ氏

申 問 8月1日(月)～19日(金)に電話で知立市東部地域包括支援センター(☎82-8855)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6月号をご覧ください。下記問合せ先までご連絡ください。

今回のテーマ × 8月 下半身の筋トレ 9月 上半身の筋トレ

○加齢により減少する筋肉！熱中症予防にも効果的

加齢とともに全身の筋肉量は減少し、特に下半身の筋肉は、20歳の頃と80歳で比較すると男女ともに約30%低下すると言われています。また、筋肉量の低下から身体機能の低下も起きてきます。

しかしながら、筋トレを行い筋力強化を行うことで身体機能をある程度維持することができます。併せて、筋肉は水分を溜めておくタンクのような働きもあるため、筋肉量を保つことは熱中症予防にも効果的とされています。

○男性も家事参加！筋力強化にオススメの家事動作！

①洗濯物を干す

洗濯物干しは、洗濯カゴから洗濯物を取り出し、物干し竿に干すという上下運動を伴う動作となっており、実は上半身も下半身も鍛えるのに最適な家事動作なのです！

☆より効果的な家事動作にするためのポイント☆

この2点を心がけると足への負荷が増えるため、より効果的です♪

- カゴから取り出すときは膝を曲げて！
- 干す時には気持ちつま先立ちを意識して！

※バランスを崩しやすい動作なので慎重に行ってください！



②新聞を取りに行く

新聞を取りに行くこと自体は、大した運動量ではありませんが、多くの人は早朝に取りに行くことが多いではありませんか？早朝から毎日動くことを取り入れることで1日が活動的になっていき結果的に1日を通して活動量が増し、筋力強化に役立ちます。併せて、毎朝同じ時間に、寝巻きから着替えて行うことで生活リズムが整うなどのさらなる効果も期待できます。

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)

