

老人福祉センターの講座案内

はじめてのZoom体験教室

| 内容 | 日時 | 申込期間 | 定員 | 費用 |
|--|-------------------------|--------------------|-----|----|
| Zoom初心者の人向けに、基本的な操作はもちろん、知っておくと便利な機能まで紹介します。 | 12月15日(木) 午後1時30分～3時 | 12月1日(木)～ 7日(水) | 10人 | 無料 |

※最少催行人数5人に満たない場合は中止、定員を超える場合は抽選。受講の決定は12月8日(木)午後から電話連絡します。

所 老人福祉センター **対** 60歳以上の市民(スマートフォン所有の有無は問いません)

講 ソフトバンク(株) スマホアドバイザー **持** 筆記用具(iPadを貸し出します)

申 問 電話または直接老人福祉センター(☎・Fax55-1804)へ。

健活セミナー～十勝のチーズを知る～

| 内容 | 日時 | 申込期間 | 定員 | 費用 |
|----------------|------------------------|--------------------|--------------|----|
| チーズの歴史や作り方、栄養等 | 12月20日(火) 午前10時～11時 | 12月1日(木)～ 7日(水) | 30人 (先着順) | 無料 |

所 老人福祉センター **対** 65歳以上の市民 **講** 株式会社明治 管理栄養士

申 問 電話または直接老人福祉センター(☎・Fax55-1804)へ。



健康維持への

ちょっとしたお手伝い



まちかどコラム



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。下記問合せ先へご連絡ください。

今回のテーマ × 腰痛予防



腰痛は、高齢者に限らず誰もが経験するもので、全国で約2,800万人が悩まされている症状です(厚生労働省2015年国民基礎調査)。今回は、腰に負担をかけやすい姿勢のチェック方法、腰痛予防のための簡単な体操をお伝えします。

○あなたは反り腰？まっすぐ腰？

背中を壁にピタッとつけるように立ちます。腰の反っている部分に手のひらを入れます。(右画像)手のひらの厚み以上に隙間がある場合は、「反り腰」の可能性がります。逆に、手のひらが入りにくい場合は、本来あるべき背骨のS字カーブが少なくなっている「まっすぐ腰」の可能性がります。どちらの場合でも腰に負担のかかる姿勢となります。腰の隙間は手のひら1枚分くらいが良いとされています。



○股関節のびのびストレッチ！

股関節周りの硬さが腰痛に影響している場合があります。手のひら1枚分くらいの厚みに折りたたんだバスタオルを腰の部分に入れて、仰向けになります。両手で太もも後ろを持ってストレッチしていきます(右画像)。持っている脚のお尻と反対側の股関節前面が伸ばされている感じがあると思います。ゆっくり呼吸しながら30秒間伸ばします。反対側も同じように行います。



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)

