

## 老人福祉センターの講座案内

## はじめてのスマートフォン体験教室(入門編)

「スマートフォンに興味はあるけど、よくわからない」  
「自分にとって必要なのかしら?」と思っている人、実  
際に体験してみませんか?

**時** 2月16日(木) 午後1時30分～3時30分

**講** ソフトバンク(株)スマホアドバイザー

**対** 60歳以上の市民(スマートフォン未所有の人)

**定** 20人(抽選) **¥** 無料

**持** 筆記用具(スマートフォンは貸出します)

**申** 2月1日(水)～7日(火)

※最少催行人数10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、2月8日(水)午後から電話連絡。

## 聞こえの元気度チェック

**時** 3月8日(水) 午後1時30分～2時30分

**内** 聴力変化は認知症の要因の1つです。補聴器の選び  
方もお伝えします。

**講** フランスベッド(株)

**対** 60歳以上の市民 **定** 30人 **¥** 無料

**申** 2月15日(水)～21日(火)

**【共通】**

**申 問** いずれも電話または直接老人福祉センター  
(☎・Fax 55-1804)へ。

## 市民のための「終活」講座

## 「もしも」のときの医療・ケアについてー最期までわたらしく暮らすためにー

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14日(火) 午後2時～3時30分(受付開始午後1時30分) **所** 中央公民館2階 講堂

**講** 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 後藤友子氏

**定** 60人(先着順) **¥** 無料

**申** 2月1日(水)～17日(金)に右記QRコードの専用フォームから、または直接・電話で長寿介護課地域支援係  
(☎95-0191)へ。※受講決定者には後日刈谷医師会より郵送で連絡します。



健康維持への

ちょっとしたお手伝い



## まちかどコラム



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。か、下記問合せ先へご連絡ください。

## 今回のテーマ ×

## 2月 姿勢良く過ごす

## ○良い姿勢ではなく姿勢のバリエーションを！

年を重ねていくと、同じ姿勢を取ることが多くなります。

洋式生活が浸透した現在では、トイレも洋式、寝床もベッドという人が多いのではないのでしょうか。

そうすると、姿勢のバリエーションはかなり少なくなってくるのが予想されます。立つ、座る、寝る、だけの姿勢となってくると、「体をひねる」動きが減ってきます。

体をひねる動きは、背骨や股関節の動きに多く働き、ここの動きが少なくなってくると猫背の姿勢になりやすいので意識的に動かしていきましょう。

猫背予防の体操動画は右記QRコードからご覧ください。



## ○座る姿勢には2つの目的がある！

人間の姿勢には、大きく分けて立った姿勢、座った姿勢、寝た姿勢の3種類あります。立った姿勢は動くための姿勢、寝た姿勢は休むための姿勢です。

そして、座った姿勢は動くためと休むための2つの目的があります。休むための座る姿勢になりやすいため、今回は動くための座る姿勢のチェックポイントを伝授します。

## ①背中を背もたれから離す！

## ②坐骨で座るイメージを！

## ③足の裏を床につける！

(特に③は忘れやすいポイントです。ぜひ食事中などに意識して座ってみてください！)

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)

