

# 介護予防だより

## 老人福祉センター 講座案内



### 『スマートフォン講座』（初心者向け）

**対** 市内在住で、60歳以上の人（スマートフォン所有の有無は問いません。）

**持** 筆記用具（スマホ（アンドロイド）は貸し出します） **講** ソフトバンク（株）スマホアドバイザー

講座名	内容	日時	申込期間	定員	費用
はじめてのスマートフォン体験教室	文字入力、LINE、カメラ、地図機能について学びます。	6月15日（木） 午後1時30分～ 3時30分	6月1日（木） ～7日（水）	20人 （10人に満たない場合中止、定員を超える場合は抽選）	無料

### 『認知症予防セミナー』

**対** 市内在住で、60歳以上の人 **持** 筆記用具 **講** 明治安田生命（認知症ボランティア（オレンジメイト）協力企業）

講座名	内容	日時	申込期間	定員	費用
認知症予防セミナー	認知症とは何か？自宅でできる予防法は？一緒に学びましょう。	6月22日（木） 午後1時30分～ 3時	6月1日（木） ～7日（水）	30人	無料

**申 問** いずれの講座も、上記申込期間内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）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4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 × 6月 姿勢良く過ごす

### ○「スマホ首」になっていませんか？

子どもから高齢者まで使うことが多くなったスマートフォン（以下スマホ）。スマホを使っている時の姿勢を意識したことはありますか？「スマホ首」という状態になり、首や肩の前側の筋肉は硬くなり、後ろ側の筋肉は引き伸ばされ、症状を悪化させる原因になります。この姿勢は、机上での作業（パソコン使用時、本を読む時、裁縫時など）にも同じことが言えます。同じ姿勢で長時間作業するのは控え、時折ストレッチすることを心がけましょう！

### ○首胸ストレッチ

座った姿勢で、天を仰ぐように上を向き、肘を後ろに引きながら、首と胸の前を伸ばし、息をゆっくり吸っていきましょう。次は、息を吐きながら手を前にしっかり伸ばしていきましょう。

これを繰り返します。その他にも、肩こり予防の体操を動画でわかりやすく見ることができますので、ぜひご覧ください！

スマホで動画をご覧になる人は、姿勢に気をつけてくださいね！



▲動画視聴ページ



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

