

# 包括支援センターだより

## こんにちは！ 山上です

～年だからとあきらめず、今から運動を習慣づけましょう③～



※今回から、タイトルを変更してお伝えしていきます

6月号でお伝えした運動器の状態をチェックして該当した人(口コモティブシンドロームの人)はいらっしゃいますか。該当したからといって気を落とすことはありません。なぜなら運動器の機能はいくつになっても維持・向上できるからです。加齢とともに筋肉量が減少したり、筋肉が細くなったりしますが、適切な方法、負荷量で習慣的に運動することで運動器の維持・向上を図ることができます。

すでに運動を行っている人もこれから運動をしようと思っている人も、次のポイントを確認しましょう。

### 介護者のつどい

と き 8月22日(木)  
午後1時30分～3時30分  
ところ 市役所4階 大会議室  
対 象 市内在住の介護者  
申し込み 開催日の前日までに  
ご連絡ください。

### ◆運動のポイント◆

- 1 血圧を上げないために呼吸は止めず、声に出して数をかぞえる
- 2 痛みや不快感があるときは無理せず、様子を見る
- 3 ストレッチは反動をつけず、ゆっくり心地よい程度まで伸ばす(約10秒)
- 4 どの筋肉を動かしているのが意識する
- 5 できるだけゆっくりやってみる
- 6 回数は、10回を目安に行う
- 7 慣れてきたら「ややきつい」くらいの回数で行う

次回から運動の内容について紹介していきます。このポイントを忘れないでください。



理学療法士の山上さん

●問い合わせ 介護高齢課地域包括支援センター ☎53-2111(内線365)または各支所地域福祉課

＜、消防活動を体験するなど防火活動の一翼を担っています。今後、幼年消防クラブの組織拡大や育成により、幼年期からの防火意識を高めたいと考えています。



平成25年災害件数(毎月更新)

| 災害種別   | 6月   | 6月末までの累計 |        |
|--------|------|----------|--------|
|        |      | 本年       | 昨年     |
| 火災     | 3件   | 12件      | 17件    |
| 救急     | 190件 | 1,177件   | 1,189件 |
| 救助     | 3件   | 23件      | 24件    |
| その他の災害 | 21件  | 150件     | 105件   |

※その他の災害は「警戒」「調査」「水防」「その他(土砂災害・漏油事故)」「ポンプ車の救急出動」など

幼年消防クラブは、火事の恐ろしさや防火について学ぶだけでなく、消防活動を体験するなど防火活動の一翼を担っています。今後、幼年消防クラブの組織拡大や育成により、幼年期からの防火意識を高めたいと考えています。

6月28日(金)、村上幼稚園(樋木義彦園長)で幼年消防クラブ入団式が行われました。はじめに市消防団村上方面隊の大竹分団長がお祝いのご言葉を述べた後、本園消防長が法被を貸与し、44人の幼年消防クラブ員が誕生しました。クラブ員となった園児の代表が、本園消防長に「火遊びは絶対にしない。」と大きな声で誓いの言葉を述べました。その後、園児たちは、園庭で消防ポンプ車による消火活動を体験しました。

### 幼年期から防災意識を高める

●問い合わせ 消防本部 ☎53-0119

