

# 包括支援センターだより

## こんにちは！山上です

～膝の痛みを予防・改善し、動きも軽やかに～

今回は、膝まわりの運動を紹介します。

膝が痛くなる原因の一つに、加齢に伴う関節軟骨の弾力性の低下や、使いすぎによる磨り減りがあります。

体重の増加や膝のまわりの筋肉が弱くなると、関節を支える力が低下し、痛みが現れやすくなります。日々の動作をスムーズにするためにもできることから挑戦してみましょう。

無理をせず、ゆっくりと動かしましょう。

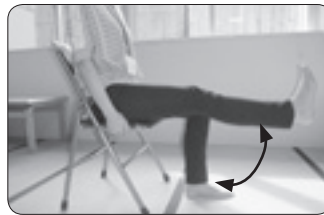
理学療法士の山上さん

### 1 運動前に軽く足踏み



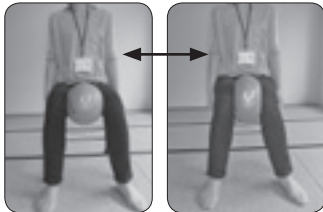
イスに座り、軽く足踏みします。  
運動前に関節内にある潤滑液の流れを良くします。  
20～30回

### 2 膝伸ばし



イスに座り、片脚ずつ膝を伸ばします。この時、つま先は天井に向けてます。  
太もも前面の筋肉を意識しましょう。  
10回×2セット

### 3 ボールつぶし



膝の間にボールやタオルを挟んで、ゆっくりつぶします。  
太もも内側の筋肉を意識しましょう。  
10回×2セット

### 4 寝ながら脚上げ



膝を伸ばしたまま床から10cm程度、片脚を上げ保持します。  
太もも前面の筋肉を意識しましょう。  
5～10秒×3回ずつ

●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

秋の火災予防運動期間  
「11月9日(土)～15日(金)」  
消すまでは心の警報ONのまま  
(全国統一防火標語)

これからの季節、ストーブなどの暖房機器を使用する機会が多くなり、火災発生の危険性が高くなります。「燃えやすいものは暖房器具の近くに置かない」「給油は消火してから行う」など、取り扱いに注意し、火災予防に努めましょう。

### 暖房機器の取り扱いに注意

皆さんは、119番通報をしたことがありますか？  
「私は慌てずに通報できるから大丈夫。」と思っている人でも、実際に目の前で火災が発生したり、人が倒れていたりすると気が動転して適切な通報ができなくなってしまうものです。  
火災などは、いつ、どこで発生するかわかりません。119番通報をする際には、適切に通報するように協力をお願いします。

### 11月9日は『119番の日』

●問い合わせ 消防本部 ☎53・0119

119



### 平成25年災害件数(毎月更新)

災害種別	9月	9月末までの累計	
		本年	昨年
火災	1件	16件	23件
救急	207件	1830件	1795件
救助	5件	34件	39件
その他の災害	35件	234件	153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