

包括支援センターだより

こんにちは！山上です ～しゃっきり姿勢で若返り～



今回は腰・股関節まわりの筋肉を緩め、体幹の筋肉を使う運動についてご紹介します。

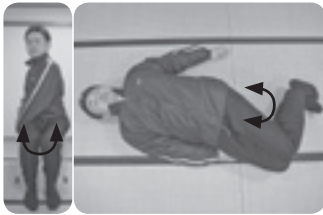
腰・股関節の筋肉が硬くなったり、腹筋が弱くなって背骨を支えられなくなったりすると、腰が痛くなる原因の1つにもなります。

自分にあった体操を選んで運動してみましょう！

1回きりで終わらず、毎日続けましょう

理学療法士の山上さん

1 腰部ストレッチ



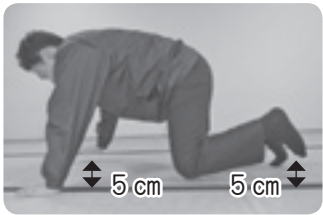
仰向け、または椅子座位で体をねじります。仰向けのときは肩が浮かないように、椅子座位のときは両足の先を正面に向けたまま行いましょう。

2 股関節ストレッチ



仰向けになり、片足ずつ胸のほうに近づけます。呼吸は止めず、おしりの辺りを意識しながら10秒間伸ばしましょう。

3 四つん這いで手足上げ



四つん這いになり、腰が反らないように注意しながら、床から約5cm片手または片足を離します。できる人は写真のように手足を同時に離します。

4 腹式呼吸



鼻から息を4秒吸いながら腹部を膨らまします。口から息を8秒かけて吐きながら、腹部をへこませます。

●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

お知らせ

年末の火災予防特別警戒

●問い合わせ 消防本部 ☎53・0119

今年も残すところあと1か月となりました。消防団や消防署では、年末年始に火災予防のため特別警戒にあたります。12月28日から30日までの3日間、市内全域を消防車両が警鐘を鳴らしながら巡回し、火災予防を呼びかけますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

火災が発生したときの行動(ポイント)

行動1 早く知らせる

・大きな声で「火事だー!」と叫び、近隣に知らせましょう。また、声が出ない場合は、身近にあるものをたたいて、大きな音を出しましょう

行動2 初期消火

・火が横に広がっているうちは消火できません。消火器や水、濡らしたシーツなど身近なものを利用しましょう。

行動3 早く逃げる

・火が天井まで燃え広がった場合は、すぐに避難しましょう。その場合、可能ならば燃えている部屋のドアや窓を閉めましょう。(空気を遮断して、火が更に燃え広がらないようにします。)

『消すまでは 心の警報 ONのまま』

～平成25年度全国統一防火標語～

平成25年度災害件数(毎月更新)

災害種別	10月	10月末までの累計	
		本年	昨年
火災	0件	16件	25件
救急	194件	2,024件	1,979件
救助	2件	36件	41件
その他の災害	27件	261件	165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