

# 包括支援センターだより

## こんにちは！ 山上です

～首周りの筋肉をゆるめて動きやすい体にしましょう～

今回は、首まわりの筋肉をゆるめる運動を紹介します。

常に同じ姿勢で生活していると筋肉の緊張が続き、首まわりが硬く重い感じになります。そんなときは、軽く動かして筋肉をゆるめてあげましょう。生活動作をスムーズにするとともに肩こりも改善し、見た目も若々しくなります。

### 介護者のつどい

と き 10月24日(木)  
午後1時30分～3時30分  
ところ 市役所5階第4会議室  
対象者 市内在住の介護者  
申し込み 10月23日(水)までにご連絡  
ください。

#### 1 首のストレッチ



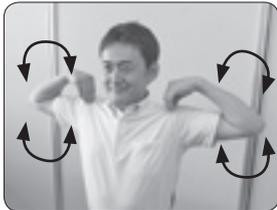
首をゆっくり左右に倒します。それぞれ10秒ずつ数えましょう。(2～3回ずつ)

#### 2 肩の上げ下げ



両肩を持ち上げ、フーと力を抜きながら肩を下ろします。(5回を目安に)

#### 3 肩まわし



指で肩の辺りの服をつまみ、肘で大きく円を描くようにゆっくり回します。(前回し、後ろ回し3～5回ずつ)

#### 4 肘の開閉



頭の後ろで手を組み、肘を開いたり閉じたりします。(5回を目安に)

ゆっくりと自分のペースで動かしましょう。



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

# 119

## 緊急時の119番通報について

●問い合わせ 消防本部 ☎53・0119

近年、携帯電話からの通報が増えています。携帯電話の場合は、その場所をいかに分かりやすく伝えるかが重要になります。

携帯電話で通報する際、発信する場所や電波の状態により、地域の消防本部につながる場合がありますが、その場合は村上市消防本部へ転送されますので、切らずにそのままお待ちください。電話が繋がったら、住所または目標物などを落着いて、ハッキリと正確に伝えてください。

また、救急の場合には、救急車が到着するまで村上市消防本部の司令室から電話を通じて応急手当の口頭指導を行うことがあります。場合によっては、人工呼吸法や心臓マッサージの指導を行うこともあります。ですが、その際は司令室の指示に従って応急手当を行ってください。

怪我や病気の救命率向上と病後の早期回復のため、その場に居合わせた皆さんのできる限りのご協力をお願いいたします。



### 平成25年災害件数(毎月更新)

災害種別	8月	8月末までの累計	
		本年	昨年
火災	2件	15件	20件
救急	239件	1621件	1621件
救助	2件	29件	37件
その他の災害	26件	199件	140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

