

大谷公民館報

8月号

発行 大谷公民館
かつらぎ町大谷 288 番地の5
tell&fax 22-1644



老人学級 健康教室「夏の健康と熱中症対策」を実施しました 7/12 (金)

かつらぎ町役場理学療法士 松井浄治氏
簡単！筋トレメニュー

かつらぎ町役場保健師 野上貴司氏
熱中症の予防・対策

足腰を丈夫にする筋トレ

目安は各5~10回、1日2~3セット程度ですが、自分に合った回数で行いましょう。また、ひざや足腰に痛みなどがある場合は、無理をせず専門医などに相談しましょう。

<p>■スクワット</p> <p>①背筋を床に対して垂直に伸ばし、上げ下げするイメージで、ひざを半分に曲げた位置まで腰を落とす。</p> <p>②もとの位置までゆっくり戻す。</p> <p>両脚は床につけて平行を保つ。</p>	<p>■ひざの伸展</p> <p>①いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす。</p> <p>②もとの位置までゆっくり戻す。</p> <p>クッション用にひざの下にタオルを入れてもOK。</p>
<p>■ひざの屈曲</p> <p>①ゆっくりとできるだけ深くひざを曲げる。</p> <p>②もとの位置までゆっくり戻す。</p> <p>ふらつかないように、いすやテーブルをつかむ。</p>	<p>■脚の横上げ</p> <p>①両脚を少し開いてつま先を正面に向け、背筋を伸ばして立つ。</p> <p>②ゆっくり脚を横に上げ数秒間その姿勢を保つ。</p> <p>③もとの位置までゆっくり戻す。</p> <p>ふらつかないように、いすやテーブルをつかむ。</p>
<p>■つま先立ち</p> <p>①いすやテーブルに手をそえて、ゆっくりかかとを上げてつま先で立つ。</p> <p>②ゆっくりかかとを下ろす。</p> <p>まず両脚で行い、筋力がついてきたら片方ずつ行う。</p>	<p>■お尻上げ</p> <p>脚だけでなく、腰全体をいっしょに上げるように。</p> <p>①床に寝て片方の脚を伸ばす。</p> <p>②伸ばした脚が床から10cmくらい上がるように腰を浮かす。</p> <p>③もとの位置までゆっくり戻す。</p>



夏の健康と熱中症対策

- ①シーズンを通して、暑さに負けない身体づくりを続けよう。
- ②特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守る行動を。
- ③気温と湿度を気にしよう。周りの人を気にかけてよう。
- ④緊急連絡先は目につくところに貼っておこう。
- ⑤夏は脳梗塞も起こりやすいので気を付けて。

8月の婦人学級開催のご案内

日時 8月22日(木) 午後7時30分~

場所 大谷公民館 2階 研修室

内容 手芸教室「布を使ってオリジナルリース作り」

講師 手芸教室講師 奥田 晴子 氏



グラウンドゴルフ大会のお知らせ

公民館体育部による「グラウンドゴルフ大会」を10月19日(土)に大谷小学校運動場で開催します。

グラウンドゴルフは、場所を選ばず準備も簡単。

ルールもいたって簡単で短時間で協調性と集中力が養えることから、子どもから高齢者まで楽しめる生涯スポーツです。

皆様のご参加をお待ちしております。詳しくは9月・10月号でお知らせします。

