

## 毎日実践！フレイル予防！「健康長寿体操のご紹介」

高齢期に心身の機能が衰えた状態のことを「フレイル」と呼びます。進行すると介護が必要になる危険もあります。フレイル予防のため今よりも少し多く体を動かしましょう。ご自宅でも手軽にできる運動をご紹介します。

### 第17回

### 腰のストレッチ

監修：菅原一子先生（健康運動指導士）

#### 【やり方】

- ①仰向けに寝転がります。
- ②息を吐きながら両膝を抱え、20秒～30秒維持します。
- ③息を吸いながら手を離し、ゆっくり足を戻しましょう。

【効果】 腰痛が楽になる。特に反り腰や腰をそらすと痺れが出る方におすすめ。

【注意】 膝に手が回しにくい時は膝の下に手を回してみましょう。



二次元コードから簡単アクセス  
これまでご紹介した体操は町公式  
ホームページからご覧頂けます。

▶問合せ 保険課国民健康保険・医療グループ ☎ 28・0917

### 排水設備指定工事店の お知らせ

排水設備指定工事店を新規に指定しましたのでお知らせします。  
下水道に接続するための宅地内の排水設備工事は、指定工事店で行うことはできませんのでご注意ください。

▼追加工事店 太光設備株式会社  
瀬戸市小空町17番地の1

☎ 0561・84・6959

▼問合せ 建設課下水道グループ  
☎ 28・0940

### 第79回読書週間の案内

10月27日（月）から11月9日（日）は読書週間です。読書週間は、読書の楽しさを伝え、全ての世代の人たちに本に親しむきっかけをつくっていただきたいという考えに基づいています。

図書室では様々な本を取り揃えていますので、是非足をお運びいただき、読書の世界に触れてください。

▼問合せ 社会教育センター図書室  
☎ 28・5449

### 筋萎縮性側索硬化症 （ALS）患者・家族教室

清須保健所では、筋萎縮性側索硬化症で療養されている方やご家族を対象に患者家族教室を開催します。ご家族

のみの参加も可能です。ぜひ、ご参加ください。

▼とき 第1回10月24日（金）14時～16時  
第2回11月7日（金）14時～16時

▼ところ 清須市春日老人福祉センター12階大会室

▼内容 第1回 講話「専門医による病気の話し」講師 北津島病院 神経内科医 野島 逸氏

講話「福祉用具の紹介と体験」講師 ながや福祉用具プラザ 田中芳則氏・長束晶夫氏、交流会

第2回 講話「ALS患者や家族の療養生活の実際と療養上の思いについて」講師 日本ALS協会愛知県支部 安藤 幸江氏、若子 生代氏

講話「食事や口腔ケアについて」講師 清須保健所 管理栄養士、歯科衛生士、交流会

▼対象 筋萎縮性側索硬化症の方とご家族等（各回約30名）

▼費用 無料

▼申込 各回（第1回10月14日（火）まで、第2回10月28日（火）まで）

電話または二次元コードよりお申し込みください。

▼問合せ 清須保健所健康支援課地域保健グループ  
☎ 052・401・2100

