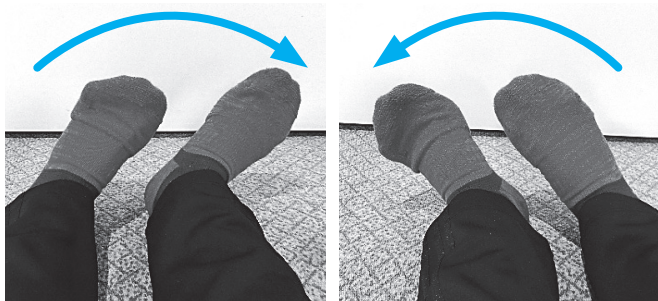


毎日実践!フレイル予防!「健康長寿体操のご紹介」

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25回

足を左右に振ってみましょう



【やり方】

- ① 足を腰幅くらいに開いて床に座ります。
- ② 両足先を右に倒します。
- ③ 両足先を左に倒します。
- ④ ②と③を交互に20回くらい行ってみましょう。

【効果】

- ・血流がよくなる。むくみが解消する。
- ・足が軽く感じられるようになり、動かしやすくなる。

【注意】

- ・つま先からではなく、太ももの付け根から動かすよう意識しましょう。



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いただけます。

監修:菅原一子先生(健康運動指導士)

▶**問合せ** 保険課国民健康保険・医療グループ ☎ 28・0917

▲ 寄附御礼

寄附金 5千円
新美 克己様

介護支援ボランティアにて付与されたポイントを交換し、寄附していただきました。

▲ 聞こえの心配な乳幼児を お育ての保護者の皆様へ

「音に反応しない」「名前を呼んでも振り向かない」。地域でこのようなお子さまの子育てで悩んでみえる保護者の方は、愛知県立一宮聾学校の乳幼児教育相談をご利用ください。

「聞こえ」と「ことば」は、3歳までにその基礎が確立すると言われています。そのため、「聞こえ」や「ことば」に対する教育は、早ければ早いほど効果が上がります。少しでもお子さまの「聞こえ」や「ことば」に不安を抱かれましたら、ためらわずにご相談ください。

▼ 教育相談

聞こえに関する悩みや子育てへのアドバイスを行います。

▼ 乳幼児教室

聞こえや聞こえによることばの障がいのあるお子さまと保護者を対象にした個別の支援を行います。また、2歳児は、週1回の集団指導も行っています。

▼ 進路相談

難聴のお子さまの進路相談を受け付けています。
相談は、随時無料で行っています。

▼ 問合せ

愛知県立一宮聾学校
一宮市大和町荻安賀字上西之杵30

☎ 0586・45・6000

FAX 0586・43・4462

(対象校区尾張・海部地域)

▲ 消費者トラブル情報

愛知県および町の消費生活相談窓口では、引越しや自宅整理等の機会に利用される不用品回収サービスのトラブルに関する相談が寄せられています。「定額パック」、「トラック詰め放題」などと、低価格をうたった広告や事前に聞いていた見積額と実際のサービスや料金が大きく異なるといった事例が発生しています。業者に処理を依頼する場合は、契約の内容や条件をよく確認しましょう。また、一般廃棄物処理業の許可業者であるか確認しましょう。

▼ 問合せ

県消費生活総合センター

☎ 052・962・0999

☎ (局番なし)188

消費者ホットライン

