

子育て情報

子育て支援センターの行事

■おひさま広場「親子ピクニック」

日時 8月26日(水) 午前10時集合
場所 ふれあい広場(きよくろの横)
内容 外遊びを楽しんでから、みんなでお弁当を食べます。
持ち物 お弁当・飲み物・敷物・着替えなど

対象 0歳児〜就学前のお子さん
と保護者

申込期限 8月21日(金)

申込先 子育て支援センター

※雨天の場合は支援センター内で行います。また、参加人数が多い場合は場所を変更する場合があります。

※当日は支援センターの自由開放はお休みとなります。

■子育て講座延期のお知らせ

8月12日(水)の子育て講座「嘔吐・下痢をおこした時の対処法」は、新型コロナウイルス感染症防止の観点から9月以降に延期します。

詳細 保健福祉課子ども・子育てグループ 子育て支援センター

☎25-3192

健康づくり

こころの健康相談

(保健センター)のご案内

こころの健康相談を実施します。心の中のもやもやを、話すことで軽くしてみませんか。ご本人以外の相談も受け付けています。なお、事前に申込みが必要です。

日時 8月31日(月) 午前9時〜12時

場所 保健センター

担当 臨床心理士

申込先 保健福祉課保健グループ

☎25-3850

思春期・こころの健康相談

(網走保健所)のご案内

網走保健所では、思春期に関する相談や、こころの健康に関する相談を受け付けています。なお、事前に申込みが必要です。

日時 9月4日(金)

午後1時30分〜午後5時

場所 網走保健所

担当医師

北海道立向陽ヶ丘病院医師

申込先 網走保健所健康推進課

(網走市北7条西3丁目)

☎0152-41-0697

特集

永遠の悩み「おなかのぜい肉」

～腹筋よりも、まず体幹を安定させよう～

こんにちは、作業療法士の海下です。「緊急事態宣言」の解除後も運動不足になっている方が多いような気がします。今回はお腹の引き締め運動についてお話しします。

■おなか周りの相談

リハビリテーション専門職にはよくあることですが、「このおなかを引き締めたい」、「ぜい肉をなくしたい」と相談されます。結論から申し上げますと「おなかを引き締める」のは難しいです。

○おなか最後

太ももがやせ、背中がやせ、胸がやせてから、お腹が引き締まります。健康的に引き締めたい方は、ぜい肉がついた期間と同じ期間がかかります。

■腹筋だけを鍛えてはいけない

また、腹筋だけを鍛えてしまう人もいます。ほとんどの人は3日と続かずに挫折したことでしょう。挫折せずに続けた人も、腹筋で腰を痛めてしまう悲劇が起きます。

○腹筋よりも体幹の安定

腹筋だけ鍛えてしまうと、アンバランスな身体になってしまいます。背中やわき腹もまんべんなく鍛えることで、体幹が安定します。

○サイドブリッジ

体幹の安定にはこの運動です。左右の「サイドブリッジ」をすることで、背中やわき腹の筋が鍛えられます。

1 横向きで肘に上半身をのせます
(左図①)

2 腰を浮かせ、20秒保持します
(左図②)

3 反対側も同じように20秒保持します



図① 左手の位置は自由です



図② 左手に力を入れないように

■本格的な筋トレへ

体幹は身体を中心です。体幹が不安定でグラグラしていると腕や足の力も出しにくくなります。また、体幹が安定していない状態での筋トレは、長期的にみるとケガをする可能性が高くなります。

■最後に

さらに体幹の安定について知りたい方は、お気軽にお問い合わせください。また、リハビリに関連する相談も受け付けています。あなたの身体やこころの置かれている状態を一緒に考えるお手伝いをします。

■問い合わせ

保健福祉課保健グループ
(保健センター内)

☎25-3850