



子育て情報

子育て支援センターの行事

■「パパと遊ぼう」土曜日開放

日時 3月13日(土) 午前9時30分～

場所 子育て支援センター

内容 支援センターを開放します。

お父さんとお子さんで遊びに来てください。ご家族での利用も受け付けています。

対象 0歳児～就学前のお子さん
と父親

■親子遊びの広場

子育て支援センターでは、週に2回「親子遊びの広場」を開催しています。体操「ピカピカブ〜」やリズム遊び、手遊び、絵本の読み聞かせ、製作などを行っていますので、ぜひ遊びに来てください。親子で一緒に楽しみましょう。

日時 毎週火曜日・木曜日

午前10時30分～

0歳～1歳対象 火曜日

2歳～就学前対象 木曜日

※対象年齢に合わせた内容で行いますが、対象年齢以外のお子さんも利用できます。

※3月17日(水)・19日(金)は「親子で遊ぼう」(1歳児・同級生会)が開催されるため、自由開放はお休みです。

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

☎25-33192



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。心の中のものや話を、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 3月22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

☎25-33850

それは「バードドッグ (鳥と犬)」

こんにちは、作業療法士の海下です。令和2年4月から12月まで約120人のリハビリ相談を実施させていただきました。相談の中で、ある老人クラブの研究熱心な女性に質問された内容をお話しさせていただきます。

■「最も効果的なトレーニング」とは次のような素敵な質問をいただきました。

これだけ取り組めば良いという運動はありますか？
(80代女性)



運動能力が高い方だったので、「バードドッグ」を提案しました。

■「バードドッグ」の方法

四つんばいの姿勢から開始
①右手を上げ、反対側の左足も上げる
②上げた手足を曲げ、肘と膝をつける
毎日左右3回ずつ取り組むと良いでしょう。



①右手と左足を上げます



②右肘と左膝をつけます

次に「バードドッグ」に取り組みやすい理由を説明します。

理由1 難しい運動ですが安全です。四つんばいの低い位置で行うので、転んでもダメージが少ないです。バランストレーニングは片足立ちなど転倒リスクが高くなる場合があります

理由2 バランスが鍛えられます

四つんばいですが、動きの中でのバランス能力が鍛えられます。また、体幹をひねる筋肉をよく使うので、お腹も引き締まります。

理由3 脳も使います

試してみると、何度か練習が必要な運動です。難しい運動は脳が活性化します。「バードドッグ」は難易度を変えられることもできます。

■リハビリ相談のご案内

心身に関する不安などを聞かせていただければ、あなたに最適な健康法をご提案できます。ヒトの仕組みに詳しいので、ぜひリハビリ相談をご活用ください。

■問い合わせ

保健福祉課保健グループ

☎25-33850

特集

家で取り組める「これだけトレーニング」