



子育て情報

子育て支援センターの行事

■ 札幌親子遊びの広場

日時 4月21日(水)午前9時30分～
場所 札幌保育所

内容 手遊び、リズム遊び、絵本読み聞かせ、製作など

対象 0歳児～就学前のお子さんと保護者

■ お兄ちゃん・お姉ちゃんと遊ぼう

日時 4月26日(月)午前10時30分～
場所 清里保育所(お遊戯室)

内容 5歳児クラスのお友達とままごとやブロックなどをして遊びます。

対象 0歳児～就学前のお子さんと保護者

■ 赤ちゃん広場

日時 4月28日(水)午前9時30分～
場所 子育て支援センター

内容 ふれあい遊び、読み聞かせ、親子交流などをします。赤ちゃん

と遊んだり、おしゃべりしたり、お友達を作りませんか?

対象 1か月～6か月のお子さんと保護者

持ち物 バスタオル

※4月28日(水)は「赤ちゃん広場」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

☎25-3192



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 4月26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

特集

「股関節の硬さ」は万病のもと ～柔軟性は健康の土台となります～

ミニドック検診の結果説明会で「股関節の硬さ」についての健康セミナーを開催しました。「硬さ」を放置すると、治りにくい病気を発症します。その理由についてお話しします。

■ 「股関節の硬さ」とは

体の硬さは股関節から始まります。

股関節の状態をチェックしていきましょう。年代に関わらず運動不足な方は、ぜひチェックしてみてください。

■ 股関節の柔軟性チェック

左の写真のように膝を立てて座ります。

①膝を勢いよく外側に倒します。膝が床につくのが理想です。

②膝を内側にゆっくりと入れていきま。こちらも膝が床につくのが理想です。



①膝を揃え、外側に倒す



②膝を内側に入れる

◎ 筋膜リリースで股関節の動き改善

おすすめ部位は腰です。(下写真)

ほぐす際には深呼吸を同時にすると効果的です。反対側も実施しましょう。

終了後は筋膜がゆるむので、股関節が柔らかくなります。



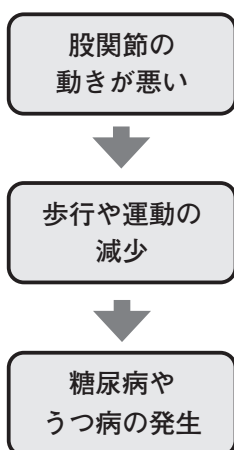
このあたり
ほぐす位置は押すと痛い



テニスボールで2分押す

■ 「股関節の硬さ」は万病のもと

「股関節の硬さ」は「歩きたくない気持ち」の原因となります。最終的には左図のように、糖尿病など治りにくい病気を発症します。



糖尿病とつづ病の先には、認知症があります。

■ リハビリ相談

認知症予防について詳しい知識があります。リハビリ相談など、お気軽にお問い合わせください。

■ 問い合わせ

保健福祉課保健グループ

☎25-3850