



子育て情報

子育て支援センターの行事

●おひさま広場水遊び

日時 8月2日(月)・16日(月)
午前10時～

場所 子育て支援センター

内容 お友達と一緒に水遊びを楽しみましょう。

持ち物 タオル・着替え

対象 0歳～就学前のお子さんと保護者

●親子で遊ぼう

日時 8月14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。親子で遊びに来てください。

対象 0歳～就学前のお子さんと保護者

■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30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

☎25-3050

こころの健康相談

(網走保健所)のご案内

網走保健所では、思春期に関わる相談や、こころの健康に関わ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3日(金)

午後2時～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

健康に年を重ねるために

～運動習慣のある方はできたら良い動き～

■中高年層の皆さんへ

リハビリ相談では、年齢層が幅広く3歳から93歳まで関わっています。今は健康に関心をもち始める中高年向けのお話です。

■さっそく動きのテスト

注意して取り組んでみてください。関節に痛みがある場合はやめましょう。バランスに自信のある方は高齢の方でもテスト可能です。

①バンザイしゃがみこみ

かかとを浮かさないようにしゃがみこみます。その状態でバンザイを数回してみましよう。



しゃがみ、ばんざい



かかとに注意

①膝かかと合わせスクワット

頭の後ろに手を置きます。右のかかとに、左の膝を合わせるようにしゃがみこみます。反対側も同じように取り組みます。



バランス注意



膝とかかとを合わせる

■両方のテストができる方

バランス、柔軟性ともに良い状態です。質の良い動きができていますので、どんなお好きなトレーニングに取り組みましよう。

■どちらかでもテストができない方

柔軟性が低下しています。2つのテストを繰り返すだけで、今からでも動ける身体になります。1日3回ほど繰り返すと、身体だけでなく脳も同時に鍛えられます。

■良質な運動をすすめる理由

悪い姿勢や、動きなどの質が確保されていない運動は、長い時間をかけて関節を破壊します。逆に動ける身体になると「メタボ」や「うつ病」が予防でき、もちろん関節も守られます。

■問い合わせ

ご紹介したのは有名なテストの一部です。他にもありますので、興味のある方はリハビリ相談の海下までご連絡ください。

保健福祉課保健グループ

☎25-3050

