



保健師のおはなし ～防ごうロコモ(体操編)～

広報すながわ 10月15日号では、「ロコモティブシンドローム」(以下ロコモ)についての説明と自分のチェックをしました。運動習慣の有無によって、ロコモの進行は大きく変化しますし、生活習慣病なども改善することができます。手軽にできるラジオ体操やウォーキング、興味を持てる運動をしてみるのも良いのではないのでしょうか？

今回はロコモを予防する体操・ストレッチをご紹介します。

❖スクワット❖

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。これを1日3回以上行いましょう。太ももの前後の筋肉、おしり周辺の筋肉に力を入れることを意識してください。

- ①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます
 - ②ひざがつま先より前に出ないようにします。また、ひざが足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように体をしずめます
- ※ スクワットができないときは、いすに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します

ポイント

- 動作の最中は息を止めないようにしましょう
- ひざに負担がかかり過ぎないように、ひざは90度以上曲げないようにしましょう

◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000



赤ちゃん ネル



No. 310

★ 土岐 果瑛 ちゃん ★

平成27年12月26日生まれ

12月26日で1歳になる土岐果瑛です。

いつもママのあとを追っかけていて、ママがいなくなると大騒ぎしています。ですが、なぜか「ママ」が言えません。「パパ」や「おっばい」は言えてるのに…。でも、ママを追いかけるそのおめめは必死に「ママ～」って言っています。最近は、「かえちゃ～ん」と呼ぶとお母手を上げるようになり、また、バイバイもできるようになりました。両親はメロメロ♪小悪魔的要素いっぱいな次女です。

今日も高速ハイハイと伝い歩きで家の中を疾走!近くにあるものを何でもつかんで引っ張って、ぐちゃぐちゃにします。2歳のお姉ちゃんからは「かえじゅうさん」なんて呼ばれています。時々おもちゃを取り合ってけんかもするけれど、一緒に遊んでくれるし、泣いているとおもちゃとティッシュを持ってきてくれる優しいお姉ちゃんです。いつまでも仲良し姉妹でいてくれるとうれしいな♪

(母・土岐 阿依佳さん)

1歳の記念に
赤ちゃんネルに
応募してみませんか

満1歳前後のお子さんを
紹介しています。400字前後
のコメントに写真を添えて
申し込みください。

⑤2121へ
□詳細・申込 広報広聴係

市の人口 ★11月末現在★

世帯数 8,957世帯 (-5) 人口 17,566人 (-10) 男 8,151人 (-4) 女 9,415人 (-6)