

みんなて スポーツ!!

体育指導委員のコーナー

スポーツに関することなら体育指導委員に

あなたも総合型地域
スポーツクラブで
活動してみませんか？

スポーツが地域の未来を変える

甲賀市体育指導委員協議会では、市内の9つの総合型地域スポーツクラブの支援やこれから設立されるクラブのコーディネーターをしています。

今回は、2月に設立される水口小学校区の「水口小学校区総合型地域スポーツクラブ」をご紹介します。

水口小学校区総合型地域スポーツクラブ

活動は今年4月から開始されます。

***主な活動場所**

- ・水口小学校体育施設
- ・岩上体育館
- ・城山中学校体育施設

***主な活動内容**

- ・小学3年生から6年生を対象にしたニュースポーツを中心に活動するスマイルスポーツ広場
- ・月別メニューで楽しんでいただくスポーツ教室

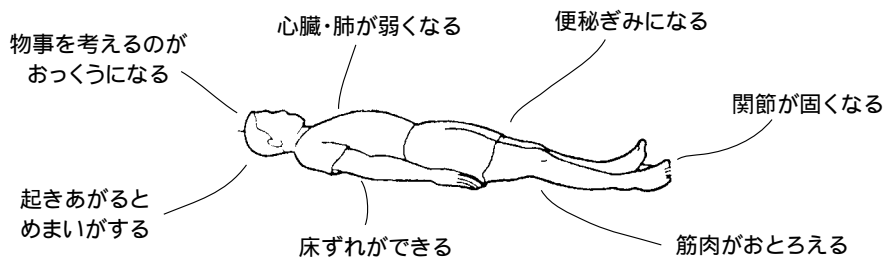
- ・四季を感じながらのスポーツイベント
- ・岩上体育館と岩上総合グラウンドでの開放DAY（週1回）

家の近くで気軽に体力づくりと健康づくり。最近、運動不足を感じている方、健康づくりを考えている方、総合型地域スポーツクラブに参加しましょう。



詳しくは…

問い合わせ 生涯スポーツ課
☎ 86-8023 FAX 86-8380



地域医療

だより

廃用性症候群に
ならないために

最近、テレビでも健康や医療に関する番組が増え、住民の皆さんの関心も高くなっているのではないのでしょうか。

今回取り上げた「廃用性症候群」は、内科の病気（かぜも含みます）や外科の手術などをきっかけとして、安静にする期間が長くなることが原因で起こる状態のことを言います。具体的な症状を上図に表しました。きっかけになる病気が落ち着いたり、全身状態が安定したりしてきたらできるだけ早く体を動かすことが予防につながります。もし、図のような症状が進んでいたら、なるべく背もたれやひじ掛けのあるいすを使い、まず座ることからはじめましょう。また、日中はなるべく横にならないように心がけてください。

このように以前の生活に戻れるための運動を行えば状態は少しずつよくなります。

具合が悪いから安静にするのは大切ですが、過度な安静は、寝たきりの原因にもなりますので、適度に体を動かすことを心がけましょう。

不明な点は医療機関にご相談ください。

問い合わせ 水口市民病院
☎ 862-3346 FAX 863-1728