

# みんなでスポーツ!!

スポーツに関することなら体育指導委員に

## あなたの膝は、大丈夫ですか。

身体の中でも膝は、重要な役目をしているのはいうまでもありません。今のうちに、膝を守る脚の筋力強化をしていきましょう。

### ★膝痛の原因として

- ◎姿勢が悪い。
- ◎靴が脚にあっていない。

### ★膝痛に なってしまったら

- ◎太らない
- ◎正座をしない
- ◎冷やさない
- ◎膝を温める  
(ぬるま湯でゆっくり)
- ◎適当な運動をする

私たち体育指導委員は、腹筋・背筋等筋肉を使った体操のスポーツ教室を柏木公民館で毎週水曜日午前9時30分から開催しています。中でもシニアを対象にした健康教室では、普段使わない筋肉を音楽に合わせて鍛えています。また、このメニューを出前式にして多くの人に楽しんで参加していただいています。メニューの一部として、膝を守るための大腿四頭筋を使つてのトレーニングを紹介し、ぜひ、体験してみてください。



スクワット  
10回から20回×3



青竹踏み  
50歩/分を目安として  
5分間/2回

問い合わせ  
生涯スポーツ課  
スポーツ振興係  
☎86-8023  
FAX 86-8380

# 介護予防をはじめましょう!

## ◎「介護予防健診」



「介護予防健診」で「介護予防事業の利用が望ましいです。」の結果が出たときどうしたら良いのでしょうか……



65歳以上の方を対象に、生活習慣病とともに日々の生活を維持していくための心身の能力をチェックする「介護予防健診」が6月から始まっています。ぜひ、「介護予防健診」を受けましょう。

では、「介護予防健診」を受けた結果、「介護予防のための生活機能評価」判定報告書の【介護予防事業の利用が望ましいです。】にチェックがあった方はどうしたら良いのでしょうか？

お気軽に地域包括支援センターにご相談ください。

そして、必要な介護予防事業に参加し、いつまでも元気にいきいきと過ごしましょう。

相談先

地域包括支援センター(甲南保健センター内)

☎86-8033・8034 FAX86-5974

### ○「介護予防のための生活機能評価」判定報告書

総合判定	
①生活機能の低下の判定	
<input type="checkbox"/> 老化による心身の衰えについて心配なところがあります。	<input type="checkbox"/> 老化による心身の衰えについて心配はありません。さらにいきいきとした生活が送れるように心がけましょう。
<input type="checkbox"/> 介護保険要介護、要支援認定を受けておられるので、介護サービスなどを利用してさらにいきいきとした生活が送れるように心がけましょう。	
②介護予防事業利用の適否	
<input checked="" type="checkbox"/> 介護予防事業の利用が望ましいです。 さらにいきいきとした生活を送るためにも、介護予防事業の利用をおすすめします。 ※詳しくは、別紙「介護予防事業の利用について」をお読みください。 (窓口：地域包括支援センター TEL: 86-8033・8034)	<input type="checkbox"/> 今回の健診の結果、治療または精密検査が必要です。 介護予防事業よりも治療・検査を優先する必要があります。

問い合わせ 介護福祉課 介護予防認定係  
☎65-0697・0699 FAX63-4085