

家族教室だより

令和4年12月発行



みなさん、こんにちは。肌寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。
第3回家族教室（11月10日開催）は、今治市役所介護保険課の 佐々木英美先生より、「こころとからだの健康づくり」についてのご講義、ストレッチをしていただきました。その後の個別相談では、日常生活での心身の困り事について情報交換し、先生からもアドバイスをいただきました。今回は、その一部をご紹介します。

簡単ストレッチでリラックスしましょう

肩や背中をほぐす



私のからだの動きやすさチェックをしてみましょう

①体に力が入っていませんか？

ストレスがあると、心だけでなく体も緊張します。

肩に力が入っていませんか？

怖い顔になっていませんか？



②よい姿勢ってどんな姿勢？

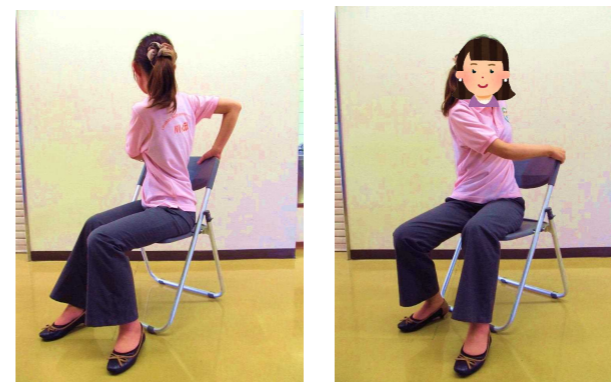
重心線が①耳②肩③腹部中央④膝⑤くるぶしを通る。

正面から見て、左右対称

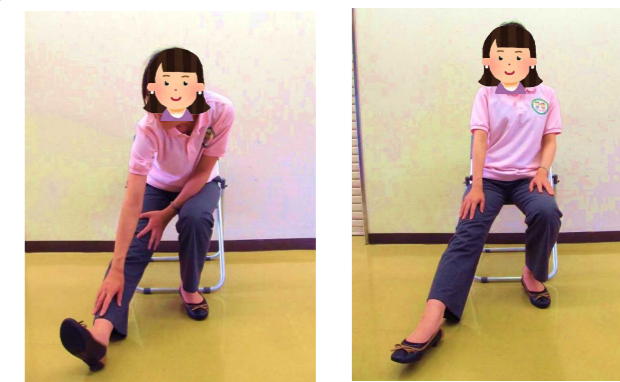
（頭の傾き・肩の高さの違いがない）



腰のまわりをほぐす



脚をほぐす



当日の様子をご紹介します



こんなクセには注意が必要です！

猫背

- ・テレビやパソコン画面に頭から近寄る。
- ・椅子に浅く座って背もたれへもたれる。
- ・背中を丸めて座る。



お腹突き出し

- ・疲れると、お腹を前に突き出して立つ。
- ・背が高いのを気にして小さく見せようとする。



胸張り

- ・姿勢を正そうとして胸を張る。
- ・猫背気味を気にして肩を背中にひく。

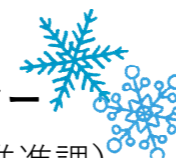
発行・問合せ先

今治市中央保健センター

（今治市役所 健康推進課）

住所：今治市南宝来町1-6-1

TEL：0898-36-1533



第4回家族教室

日時：令和5年2月2日（木） 13:30～15:00

場所：中央保健センター

内容：家族の体験談（来島家族の会）

座談会