

Pole Pole

ひまわり

2020年(令和2年) 5月号(No.107)



舞鶴市身体障害者福祉センター
舞鶴市障害者生活支援センター

コロナに負けない! ~自宅でできるストレッチなど~

新型コロナウイルス感染症の影響で外出などを自粛し、心も体もストレスが溜まっていませんか? そんなときは室内でもできるストレッチで体を動かして心も体もすっきりしましょう。
ストレッチ方法等の詳細は以下舞鶴市のホームページをご覧ください。

※作成: 筑波大人間系教授の山田実さん 舞鶴市HPより
<https://www.city.maizuru.kyoto.jp/kurashi/0000006193.html>

トレーニング1 ストレッチ

上体ストレッチ①

- ・タオルを用いてストレッチする
- ・肩幅くらい広げてタオルを把持する
- ・タオルをピンッと張った状態で身体を捻る

左右に10回繰り返す

ポイント!
膝は床面と平行になるように注意しましょう。

期待される効果!
肩こりの改善、肩こり予防、腰痛予防。

日常生活での効果!
肩こりの改善、腰痛の軽減。物に手が伸ばしやすくなる。

トレーニング2 ストレッチ

上体ストレッチ②

- ・タオルを用いてストレッチする
- ・肩幅くらい広げてタオルを把持する
- ・タオルをピンッと張った状態で肘の曲げ伸ばしを行う

10回繰り返す

ポイント!
身体が前や後ろに倒れないように注意しましょう。

期待される効果!
肩こりの改善、肩こり予防。

日常生活での効果!
肩こりの改善、手が伸ばしやすくなる。

トレーニング3 ストレッチ

脚ストレッチ①

- ・太ももの裏のストレッチを行う
- ・膝をやや伸ばした状態で体を前屈する
- ・つま先を挙げた状態と下げた状態の2通りの方法で実施
- ・いずれの運動も15秒程度持続する

左右2~3回行う

ポイント!
呼吸はしっかりと行いながら、ゆっくり持続的にストレッチすることがポイントです。太ももの裏、膝の裏に伸ばされている感じがあれば正しく行えています。

期待される効果!
転倒予防、腰痛軽減、歩行能力改善

日常生活での効果!
下肢の柔軟性改善、足の動きが楽になる。腰痛の改善、歩行がしやすくなる。

5/24(日)



*中止のお知らせ

第54回 京都府障害者ふれあい広場

丹波自然公園で開催予定でしたが、新型コロナウイルスの影響で中止となります。

参加を楽しみにされておられた方には申し訳ございませんが、ご理解をお願いします。

6/23(日) 第34回 交流運動会



場所 舞鶴文化公園体育館 アリーナ

* 応じては中止なる可能性もあります。



*開催予定ですが状況に応じては中止なる可能性もあります。

★聞こえの相談日(毎月第4木曜日)

場所 舞鶴市聴覚言語障害者支援センター

5/28(木)

13:00 ~
16:00(要予約)

聞こえや補聴器に関する悩みがある方はご相談ください。言語聴覚士、認定補聴器技能者が相談にのります。聴力測定・相談は無料です。
電話64-3911 FAX64-3912

★身体障害者巡回相談(整形外科)

場所 舞鶴市身体障害者福祉センター

6/9(火)

13:15 ~
15:00(要予約)

京都府家庭支援総合センターでは、身体障害の方に補装具等の相談を実施しています。舞鶴市障害福祉・国民年金課へ予約をしてください。
電話66-1033 FAX62-7957

★精神保健福祉相談(偶数月第4木曜日)

場所 中丹東保健所

6/25(木)

14:00 ~
16:00(要予約)

こころの健康について、精神科医師による専門相談を行っています。統合失調症、うつ病、ひきこもり、アルコール依存症、思春期精神保健など。
電話75-0856 FAX76-7897

サロンぽーれだより

営業時間 10:00~16:00 どなたでもご利用できます
(日・祝日おやすみ)

<5月のイベントはありません>



新型コロナウイルス感染予防のため中止します。

<ギャラリー>

6 / 4 (木) ~ 7 / 1 (水) 高谷千恵子絵画展
7 / 2 (木) ~ 8 / 5 (水) 俳句教室利用者展

健康豆知識

心と体の健康を保つポイント

日本ストレスマネジメント学会ライフスタイル実践領域部会の資料をもとに作製。
山口大学の上地昭准教授、丹信介教授が監修



あ

歩く

天気の良い日は人混みを避けて近所を散歩

か

かがむ

足の筋力を衰えさせないために、スクワットや椅子への立ち座りを

さ

支える

転倒に注意しながら、いろいろなポーズで静止してバランス感覚を鍛える

た

立つ

座りっぱなしにならないよう、立って家事などを

な

何でも食べる

バランスのよい食事をとって免疫力をつける



は

(息を)吐く

鼻から吸い、口から長く吐く腹式呼吸でリラックス

ま

丸める・回す

筋肉を伸ばすストレッチ、関節を回して体をほぐす

や

休む

疲れている時、体調の悪い時は無理をしない

ら

ラジオ体操

まんべんなく体を動かすには最適

わ

笑う

1日1回は笑顔になれることを探してみよう



この手話知ってちゃった？！



令和

右手の指先を上にして5指をすぼめて胸の脇に置いたら、前にスッと出しながらかみを開きます。花のつぼみがゆるやかに開く様子を表現しています。



平成

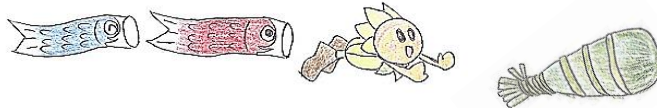
手を開いて手の甲を上にし、指先を相手側に向けたら、右手を水平に左から右へ動かします。穏やかな平和のイメージを表現しています。



昭和・モダン

伸ばした人差し指と親指の2指の指先を襟首にあてます。首にそって動かす表現もどちらもあります。襟のカラーを表現しています。

「手話しゅわSHUSHUSHU」ブログから引用



3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い
密閉空間



むんむん

大勢がいる
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する
密接場面



がやがや

家で過ごそう Stay Home

感染拡大防止のため、通院・食料の買い出し・職場への通勤など生活の維持に必要な場合を除き、原則として外出を自粛しましょう



舞鶴市身体障害者福祉センター 舞鶴市障害者生活支援センター

住所 舞鶴市余部下1183-9

電話 63-3008 65-4100 FAX 62-9544

<ホームページ>

http://www.kyoto-taiyo.or.jp/jigyosyo/maizuru_fukushi_center/

