

足の指の運動

足の指や足裏の筋肉を鍛え、歩行時のバランスが安定します。

- ①タオルの端に足の指を置きます。
- ②足の指でタオルをつかみ、指を曲げたり広げたりしながらタオルを引き寄せます。

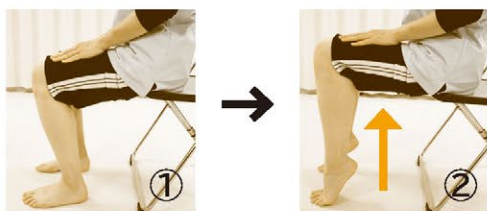


足の指全体を使うように意識し、親指だけでなく、小指まで動かすことが大切です。

かかとの上げ下げ

ふくらはぎの筋肉を動かすことで、血流改善と骨や筋肉強化などが期待できます。

- ①安定した椅子に良い姿勢で座りましょう。
- ②つま先を床につけたまま、かかとの上げ下げをします。



講座のご案内

「聞こえ」+「脳の健康度」 チェックしてみませんか

秋田大学高齢者医療先端研究センターと協力し、「耳の聞こえやすさ（聴力）」と「認知機能」との関係について調査を行います。聴力低下の方も補聴器などを用いて対策を行えば、認知症を予防したり進行を遅らせる可能性があるといわれています。この機会にチェックしてみませんか。

8月8日(金) 10:00～11:30
／向能代公民館

8月8日(金) 14:00～15:30
／南部公民館

8月29日(金) 10:00～11:30
／二ツ井公民館二ツ井分館

8月29日(金) 14:00～15:30
／本庁舎3階会議室

▶定員 各会場 30人

▶申し込み 開催日2日前までに
各地域包括支援センターか長寿いきがい課へ電話で

※秋田県認知症早期対応体制整備促進事業です。



介護予防教室や認知症カフェのご案内

本庁地域包括支援センター Tel 74-7156
Tel 080-6448-3804

問合せの番号が増えました↑

講座	期日
一般介護予防教室	8月14日(除く)毎週木曜日 9:30～11:30／サンピノ
家族介護者の集い	8月20日(木) 13:30～14:30 ／住吉住宅集会所

南地域包括支援センター Tel 74-6700

講座	期日
一般介護予防教室	8月5日(火) 10:00～11:30 ／大内田会館
	8月21日(木) 10:00～11:30 ／南部公民館
	8月28日(木) 10:00～11:30 ／東部公民館
家族介護者の集い	8月7日(木) 10:00～11:30 ／南部公民館

北地域包括支援センター Tel 74-7730

講座	期日
一般介護予防教室	8月13日(除く)毎週水曜日 10:00～11:30／特養しのめ
家族介護者の集い	8月7日(木) 13:30～15:00 ／特養しのめ

長寿いきがい課 Tel 89-5355

講座	期日
認知症家族介護の交流会	8月19日(火) 13:00～15:00 ／やさしい風「健康館」
認知症ほっとカフェ	8月26日(火) 10:00～12:00 ／サンピノ



いきいき暮らしGUIDE

ガイド



今日のトピックス

介護予防のための体づくりをしてみませんか

介護予防には運動が大切といわれています。筋力を維持するためには、週2回程度から毎日、少しずつ体を動かすことが必要です。特に足は「第二の心臓」といわれ、血液を心臓に送り返す役割のほか、体のバランスや姿勢などにも影響を与えます。「膝が痛いから」「転ぶのがこわい」などの理由で、運動から遠ざかっている人も多いと思いますが、座ったままでできる運動で筋力を維持しましょう。

問い合わせは、10 ページに記載している地域包括支援センターへ。



30分に1回、2分間の運動が効果的です。テレビを観ている時や休憩の時など、隙間時間を活用し、筋力低下を防ぎましょう。

足の指でグーパー

つまずいた時、足の指で踏ん張る力があると転びにくくなります。



①足の指をすべて内側に折り込み丸めます。



②足の指をすべて開きます。

8月の献血日程

1日(金)	12:45~13:30	トヨタカローラ秋田・秋田トヨペット
	14:30~16:00	能代河川国道事務所
8日(金)	10:00~11:15	能代港湾事務所

問合せ 能代保健所 Tel 52-4333
健康づくり課 Tel 58-2838

※ 400ml献血のみ受け付けします。
※ 都合により日程、受付時間が変更になる場合があります。

8月の休日当番医

3日(日)	わたなべ整形外科 Tel 52-8881
10日(日)	楊整形外科医院 Tel 89-7771
11日(月・祝)	能代南内科内視鏡クリニック Tel 54-9011
17日(日)	わたなべ内科医院 Tel 74-7333
24日(日)	能代循環器・呼吸器内科 Tel 52-7890
31日(日)	瀬川医院 Tel 54-3322

必ず、事前に医療機関へ電話にて症状などをお知らせください。変更になる場合もありますので、北羽新報や電話で確認をお願いします。

問合せ 〈平日〉能代市山本郡医師会 Tel 58-2581
〈休日〉能代山本医師会病院 Tel 58-3311



浅野嘉男さん (字後谷地・大正14年7月2日生)

百歳を迎えた嘉男さんに、市からお祝い状とお祝い金をお渡ししました。砂絵と押し花が趣味という嘉男さん。百歳の秘けつについて「食事を腹八分にすることと、趣味を楽しむこと」と話していました。