

健幸まちづくり事業

医学ひとくちメモ

vol.14



町では令和6年度より町民の健康寿命の延伸を目指す事業として、「健幸まちづくり事業」に取り組んでいます。この事業は福島県立医科大学との連携により、健康調査事業や体力測定会、医学講演会を実施しています。先月号に続き、福島県立医科大学保健科学部の先生方より病気についてお話をさせていただきます。皆さんも、このひとくちメモを読んで、身近な病気などについて学んでみましょう。

今月の当番

福島県立医科大学保健科学部理学療法学科助教 おまた じゅんいち 小俣 純一 先生



今回は、「姿勢の良し悪しとそれによる影響、良くない姿勢に対する運動」について説明します。

★1 まずは姿勢のチェックをしましょう！

下記のリストについて、どれか一つでも当てはまったら、注意が必要です。あなたは良い姿勢？良くない姿勢？ぜひチェックしてみましょう。

<姿勢のチェックリスト>

- ①首（あご）が、からだのラインよりも前にでている？
- ②背中（腰）が、丸まっている？
- ③手が、からだのラインよりも前にでている？

良い姿勢



良くない姿勢



良い姿勢



良くない姿勢



★2 良くない姿勢の影響は何ですか？

良くない姿勢のままいると、下記の通りの影響が出てきます。

- ①見た目：年齢が高くみられる ②動き：歩くスピードが遅くなる、疲れやすくなる
- ③危険：誤嚥の可能性が上がる、痛みがでる



★3 良くない姿勢に対する運動の効果とは？

良くない姿勢に対する運動は、姿勢の維持や改善に効果があります。運動の内容は、体（特に背筋）の力の強化、体（特に背骨、股関節）のストレッチ、歩く運動が大事になります。毎日少しずつでも意識して身体を動かすように心がけましょう。

<ポイント>

- ①体の力の維持 ②体の柔らかさの維持 ③歩くスピードの維持

広 告

=子育て支援事業=

認定こども園こどもの杜岡ノ内幼稚園「こどもの杜ひろば 開催のお知らせ」

こどもの杜ひろばは、遊びを通して人間性・社会性の芽を育て、子育てを共有し親同士の輪も広がる楽しいひろばです。今回は、下記の対象児と運動遊びを楽しめます。お友達を誘って参加してみませんか？

- ★日 程 令和7年6月19日(木) 午前10時00分～11時00分
- ★会 場 認定こども園こどもの杜岡ノ内幼稚園
- ★対 象 令和5年4月2日～令和6年4月1日生（2歳児）
令和4年4月2日～令和5年4月1日生（満3歳児）

※ホームページから入会申込用紙等、ダウンロード可能です

【お問い合わせ】

TEL: 0248-62-5035

FAX: 0248-62-6064

MAIL: kinder@okanouchi.com

※参加希望の方は、事前にお申込み下さい。



民生児童委員 PR 活動

身近な相談相手として

町民生児童委員協議会（高宮文男会長）は5月12日(月)、16日(金)、の2日間、町内の商業施設3か所で街頭啓発活動としてチラシ配りを行いました。

民生児童委員は、地域の見守りや身近な相談相手として、高齢者・障害者・児童・母子世帯などへの相談支援や必要なサービスを受けられるよう関係機関へつなぐなど幅広い活動をボランティアで行っています。



商業施設を訪れた方にチラシを配る民生児童委員

交通安全母の会が教室

交通ルールの大切さ学ぶ

町交通安全母の会（添田喜美代会長）は5月13日(火)、16日(金)の両日、町内児童施設で交通安全教室を行い、園児たちに横断歩道の渡り方などを指導しました。

13日(火)に鏡石幼稚園で行われた教室では、園児らが園の周辺を散歩し、コース途中で道路を横断する際には、母の会会員らが左右確認をしてから手を挙げて渡よう園児たちに声を掛けていました。



町交通安全母の会の方々と実際に道路を渡る園児

幼年消防クラブ結成式

正しい火の取り扱い学ぶ

鏡石保育所の幼年消防クラブ結成式が5月14日(水)に行われ、園児たちが正しい火の取り扱いや、消防の仕事に理解を深めました。

式では、園児たちが「絶対に火遊びはしない」など防火の誓いを元気いっぱいに述べました。また、避難訓練や防火紙芝居クイズ、消防車両の搭乗体験なども行われ、楽しみながら防火について学んでいました。



「防火の誓い」を述べる園児

かんかんてらす 7周年感謝祭

特産品や加工品勢ぞろい

鏡石まちの駅「かんかんてらす」の7周年感謝祭が5月17日(土)に開かれ、多くの来場者が訪れました。

会場では、町の特産品が特別販売されたほか、揚げパンやナポリタンの実演販売なども行われ、あいにくの天候であったものの、会場は賑わいをみせました。

また、今年から牧場のあーさーのぬいぐるみが販売開始となり、人気を集めていました。



◀新発売！
牧場のあーさーのぬいぐるみ (犬)

お目当ての品物を買求める来場者