

中央体育館だより

vol.4

いよいよ夏本番！今年の夏は、平年並みかやや高い傾向で、全国的に暑い夏が予想されています。
暑い夏を乗り切る体力をつけるためにも、熱中症に気をつけながらも、出来る範囲内で体を動かしていきましょう！

こんな方は要注意！！7つのロコチェック

長らく自粛生活で、運動不足になっていませんか？
「最近、運動不足だな…」とお感じの方は、ロコモにご注意ください。このコロナ禍で運動不足の方が増え、高齢者に限らず、老若男女問わず、ロコモの危険性が指摘されています。

次の7つの項目で、1つでも当てはまるものがある方は、ロコモが心配されます。まずは、一日10分多く体を動かすことから始めましょう！

- | | | |
|---|--|--|
| <p>1</p>  <p>片脚立ちで靴下がはけない</p> | <p>2</p>  <p>家の中でつまずいたり、すべったりする</p> | <p>3</p>  <p>階段をあげるのに、手すりが必要</p> |
| <p>4</p>  <p>15分くらい続けて歩くことができない</p> | <p>5</p>  <p>2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難</p> | <p>6</p>  <p>家のやや重い仕事が困難（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）</p> |
| <p>7</p>  <p>横断歩道を青信号で渡り切れない</p> | <p>ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」とは、「立つ」「歩く」といった移動するための身体能力が低下した状態のことを言います。
(2007年に日本整形外科学会が提唱)</p> | |

【参考】日本整形外科学会 7つのロコチェック

もしものための、消防訓練を行いました

6月21日(月)に、もしもの時の備えとして、施設火災を想定した消防訓練を全職員で行いました。

職員の密を避けるため、2班にグループ分けし、時間も短縮しての実施でしたが、とても有意義な訓練を行うことが出来ました。

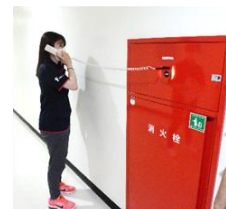


施設内で火災が発生したことを想定し、119番通報や非常放送を実際に行いながら、もしもの時に備えて訓練しました



火災の発生を確認したことを報告する訓練。

あせらず、あわてず、的確に！！



水消火器を使つての消火訓練。

- ピ …ピンを抜く
- ノ …ノズルを持つ
- キ …距離を取って
- オ …(レバーを)押す

ワクチン接種会場につき、引き続き休館中です

当館は、新型コロナウイルス感染症のワクチン接種会場として使用されるため、**引き続き当面の間は臨時休館**となります。

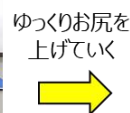
大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程、よろしくお願い申し上げます。

～家の中でも体を動かそう～

外出自粛により、運動不足の方が増加しています。少しでも意識的に身体を動かすようにしましょう！



膝を立てて仰向けに寝る



太ももの後ろ・お尻のトレーニング

膝から肩までが一直線になったら、そのまま5秒キープした後、ゆっくりお尻をおろす。

10回×3セットを目安に行いましょう。

※痛みがある場合はすぐに運動を中止し、無理のない範囲で行ってください。

中央体育館
〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5
TEL: 741-0301 FAX: 741-0617

