

藤山台・岩成台だより



発行責任：春日井市地域包括支援センター 藤山台・岩成台

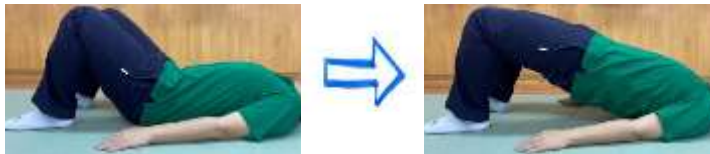


スポーツの秋「日課に運動を取り入れましょう！」



健康づくりのために、普段の生活に少し運動を取り入れてはいかがでしょうか？
 運動は日常生活での家事や仕事、活動などの身体活動以外に、週2回以上、1回30分以上の運動を習慣的に続けることが望ましいとされています。
 運動を行うことによって、心身ともに健康で豊かな生活を送ることができ、生活の質の向上にもつながります。健康で生活することのできる健康寿命を延ばしましょう。
 今回は、自宅でもできる簡単な運動を紹介させていただきます。ぜひ実践してみてください。

1



〇お尻上げ〇

息を吐きながら、ゆっくりお尻を持ち上げ上がり切ったらゆっくりもとに戻します。

2



〇四つん這いバランス〇

右手と左あしが一直線になるように同時に伸ばし、左右行きます。

3



腕の上げ下げ

水の量で重さを調整しましょう！

続いて

肘の曲げ伸ばし

4



〇踵あげ運動〇

足をかかろく開き、両足のかかとをあげてつま先立ちにならしましょう。その後、ゆっくりもとに戻します。

不安定な方は、両手で机や椅子をもって行いましょう。



- できるだけ毎日行う。
- 痛みがある場合は控える。
- 息を止めないように行う。
- 回数は自分が疲れを感じる程度で行う。

相談内容

地域包括支援センターにご相談ください！

相談や悩みにお応えします



介護保険、健康、暮らし

全般について相談ください。

ご本人様、ご家族様、どなたでも対象になります。

暮らしやすいまちづくりをすすめます



ケアマネジャーへの支援

地域・医療・福祉などの

ネットワークづくりに取り組んでいます。いつまでもこの町で暮らしていただけるように努力しています。

権利を守る

お手伝いをします



- ・成年後見制度
- ・消費者被害防止
- ・虐待防止

分からない事を、一人で悩まないでください。まずは、ご家族、包括支援センターにご相談ください。

健康づくりを

応援します



みなさんの状態に合った健康づくりを応援します。地域のサロンのご紹介や、生活スタイルに合った運動方法のご提案をいたします。



9月1日より包括支援センター藤山台・岩成台に保健師が入职しました。

坂本 佳美

徳島県からやってきました。よろしくお願ひします。

春日井市地域包括支援センター藤山台・岩成台

住所：春日井市藤山台1丁目1番地
(グルッポふじとう内)

電話：0568-92-7600

F A X：0568-92-7300

営業時間：月～金曜日 9時～17時45分

定休日：土・日・祝祭日、年末年始

担当地域：藤山台全域、岩成台全域、
白山町6～9丁目、高座台5丁目



※地域包括支援センター藤山台・岩成台は、地域にお住まいの高齢者の心身の健康保持や生活上の相談などに応じるための機関で医療法人社団喜峰会が春日井市から委託され設置しています。