

令和6年度
教室生
募集中

いつまでも笑顔で健康に過ごすために

ニコニコ元気アップ教室



ニコニコ元気アップ教室では、令和6年度の教室生を募集しています。

一人ではなかなか続かない運動も、ニコニコ元気アップ教室なら、教室生・運動指導士の先生と一緒に楽しく続けられます。

週に1回、1時間だけ運動してみませんか？



- ◎全身のストレッチや体操
- ◎ボールなどの道具を使った運動
- ◎脳トレなどの頭の体操
- ◎年に2回の体力測定で体力チェックもできます
- ◎フレイル予防にお勧めです



見学も随時受け付けております（送迎付き）

毎週 火・木曜日 ※週1回の参加も可能です。

1コース：午後1時20分～午後2時20分

2コース：午後2時40分～午後3時40分

※火曜日の1コース目は低体力者向けです。

会 場：複合施設「ハレスコ」ルーム1・2

対 象：平田村に住む65歳以上の方



利用料は無料
送迎付き



フレイルとは

加齢に伴う、心と体の働きが弱くなってきた状態のこと。

早くに対策を行えば、元の健康な状態に戻すことが可能です。



予防のポイント

運動

家事や庭仕事
体操など

栄養

バランスよく
3食食べる

社会参加

外出や
家族や友人と話す

口腔

食後の歯磨き
定期的な歯科受診

健康福祉課 ☎55-3119

むし歯0本表彰



ももか
関根 百香ちゃん
(中倉二)



3歳児健康診査でむし歯
0本のお子さんを紹介し
ます。

(2月9日実施)



おとほ
館 音葉ちゃん
(上蓬田)



あお
生田目 蒼くん
(上蓬田)



みゆ
村上 美結ちゃん
(小平)



もか
大竹 望花ちゃん
(上蓬田)



るか
白石 琉夏くん
(鶴子)

ひらた中央病院



小原 大治 医師

今回は肩こりについて説明します。肩こりとは首すじ、首のつけ根から、肩または背中にかけて張った、凝った、痛いなどの感じのことで、頭痛、めまい、吐き気、嘔吐を伴うことがあります。

体にある関節のうち、唯一、骨がぶら下がる構造をしているのが肩関節です。人間の腕は、肩関節の周りにある僧帽筋などの複数の筋肉によって吊り下げられています。肩こりに関係する筋肉は様々ありますが、僧帽筋という幅広い筋肉がその中心になります。これらの筋肉には、常に腕の重みで大きな負担がかかっているため、肩こりが起こりやすいのです。首や背中が緊張するような姿勢での作業（前かがみ）や運動不足、ストレス、なで肩、長時間同じ姿勢をとること、肩掛けカバンやリュック、冷房などが原因になります。肩こりが悪化すると五十肩という痛みが主体の状態になり、加齢により肩周辺の組織がもろくなることが要因で「肩や腕が痛んで腕が上がらない」、「痛みで服の着脱ができない」などの症状が現れます。

これとは別に問題になってくるのは痛みを伴わない肩こりです。実際に肩こりの自覚がない患者様は非常に多く、頭痛、めまい、吐き気、嘔吐で病院を受診されます。検査の結果、肩こりが原因と説明すると驚かれることが多いです。その方の多くが若い頃からの生活習慣で数年以上腕を上にあげていないことも多々あり、両腕をまっすぐ上にあげて二の腕が耳に着かなくなっています。マッサージや内服薬の効果は一時的で対症療法であり、治癒にはつながりません。この状態になってからでも、なる前でも改善に必要なことは腕を上にあげる運動です。自ら腕を上にあげ、筋肉をつけることが改善につながります。洗濯物を今までより30cm高く干したり、懸垂のまねごと程度でも構いません。日常的に腕を上にあげることが重要です。

問い合わせ：ひらた中央病院 ☎ 55-3333