回覧確認											

豊浜市民センターだより

あいらんど アビ

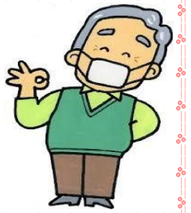
2020 7月

第１６１号　令和２年７月１０日発行
呉市豊浜市民センター　電話６８－２２１１
【URL】 http://www.city.kure.lg.jp/soshiki/50/
【E-mail】toyosis@city.kure.lg.jp

豊浜地区の世帯と人口　【５月末現在　（　）は前回比】
・世帯数：８４６世帯　　・人口：1,２６３人
男：５９１人（－７）　女：６７２人（－６）

安芸灘保健出張所から

健康相談



【日時】 7月27日(月)
11:30～12:30
【場所】 斎島集会所

動物愛護センターから

保護された犬・猫は殺処分になるので，殺処分を減らすため，犬・猫の引き取りを止めることにしました。
無責任なえさやりはやめ，基本，家の中で飼育してください。
地域猫活動については，動物愛護センターにご相談ください。

【連絡先】
呉市保健所 動物愛護センター
呉市郷原町2380－319
☎ 70－3711

新型コロナウイルス感染症相談窓口について

健康に不安をお持ちの方は，
電話で地域保健課へご相談ください。
令和2年7月1日現在

☎ 22－5858
毎日・24時間対応

つながりにくい場合は
☎ 25－3525
（平日8時30分～17時15分）

呉市小規模企業者応援給付金について

この給付金は，新型コロナウイルス感染症により，個人事業者などの方へ事業継続を応援するためのものです。令和2年2月から6月までの，いずれかひと月の事業収入と，前年同月の収入を比較して2割以上減少している方に対し，10万円を支給するものです。

【申請に関する相談】
呉市給付金センター　フリーダイヤル 0120－803－828
【申込締切】　令和2年8月11日(火)【消印有効】
※申請書は，豊浜市民センターにございます。

3密をさけた体力づくり，元気づくり

医療・介護・福祉のワンポイントアドバイス　リレー

◎コラム第１回：リハビリ編

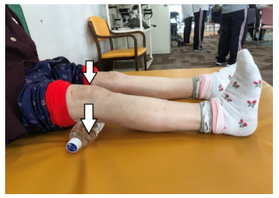
ゆたかデイサービスセンター　生活相談員　沖本　正樹です。

～感染症などに負けない基礎体力を付けよう～

新型コロナウィルスによる自粛要請で外出機会が減り，足腰が弱った，膝の痛みが強くなったと感じている方も多いと思います。筋力アップは，正しい方法でしっかり行うと，筋力が向上して膝の痛みが和らぐことが期待できます。

◇太ももの筋力アップ

1．両足を伸ばした状態で座る。
　☆ 軽くハの字に開き，必ず膝のお皿が真上を向くように！
2．膝の下にバスタオルなどを丸めて入れる。
　（ペットボトルでも可）
3．つま先を上に向け，膝の裏でタオルを下に押し付け10秒維持する。
4．踵（かかと）を床に着けたまま最大限伸ばしましょう。
　左右交互に10～20回ずつ行います。



運動の後には必ず水分補給するように心掛けましょう。
1週間に2～3回行い，筋肉痛になった時は中2日程度休みましょう。

◎コラム第2回：リハビリ編

介護老人保健施設大浜　　作業療法士　松岡賢吾

～感染症などに負けない基礎体力をつけよう～

新型コロナウイルスの流行による外出自粛に伴い，活動の機会が減り，足腰が弱ったと感じている方も多いと思います。
体力を維持し，転倒などを予防するためには日頃からの運動が大切です。

Q.『転倒予防にはどの筋肉を鍛えればいい？』

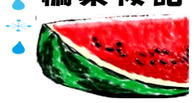
A.　まずはお尻の筋肉である臀筋（でんきん）です。
臀筋には重力に抗して体を支える役割があり，臀筋が弱いと立ち上がる時や歩行，階段の上り下りで，バランスを崩し易くなります。

◇大臀筋の筋力ＵＰ　（ブリッジ）
①両膝を立てて仰向けに寝る。
②5秒数えながらお尻を上げ，5秒数えながら下ろす。
これを10回繰り返し行いましょう。

◇中臀筋の筋力ＵＰ　（片足立ち）
①椅子や手すり・テーブルを持って立ちます。
②片足をゆっくり外に広げ戻します。
これを10回繰り返しましょう。

【お問い合わせ先】
蒲刈市民センター ： 平日９時～１６時　　担当 ： 橋村
事業用携帯番号（呉市高齢者支援課　０９０－８９９３－６９１９）

編集後記



もうすぐ本格的な暑さがやってきますね。
熱中症にならないよう，1日1．2ℓを目安に，こまめな水分補給に心がけてください。
エアコン・扇風機を上手に活用し，この夏の猛暑も乗り切りましょう！　［北山］