

健康センター通信



正しい姿勢で、健康と能率アップ

悪い姿勢を続けていると、体のバランスが崩れて背骨がゆがむことがあります。ゆがみがひどいと、一部の筋肉や関節・骨に負担がかかって肩こり、腰痛などの原因になるだけでなく、内臓を圧迫したり自律神経に影響を及ぼし、全身の不調を招くこともあるので注意が必要です。

姿勢が良いと 姿勢が悪いと



逆に、良い姿勢は見た目が美しいだけではなく、集中力を高めるため子どもの学力向上につながり、作業効率を高めるため全ての方にとって良い事です。自分の姿勢をチェックし、良い姿勢を身につけましょう。



理想的なカーブを描ける姿勢が正しい姿勢

背骨が最も理想的なカーブを描いている姿勢が正しい姿勢といってもよいでしょう。横から見ると、耳、肩、足の付け根、ひざ、くるぶしが地面から垂直に伸びた1直線上にあるとき、背骨のカーブは

自然な位置に保たれています。この状態で肩の力を抜いておなかに軽く力を入れると、正しい姿勢がキープできます。正しい姿勢を保つにはおなかに軽く力を入れる。ゆがみ予防に縮こまった筋肉を伸ばして腹筋・背筋を鍛えましょう。

ゆがみの予防には

ストレッチと筋力維持

体が前かがみになった猫背の姿勢を続けていると、首から胸にかけてのカーブがなくなり、体の重心が前にずれてしまします。この姿勢では頭の重みを背骨だけでは支えられず、首や肩の筋肉が緊張して首こり、肩こりの原因になります。それだけでなく、体全体が前のめりになって腰のカーブも消失し、腰痛をおこしやすくなります。背筋が弱くても猫背になりやすいので、イラストを参考に腹筋のストレッチをし、背筋を鍛えましょう。

一方、自分ではよい姿勢をとろうとして、「反り返り」になってしまっている人もいます。腰の反りが強くなると、体の重心が後ろにずれている状態です。姿勢が悪いことに気づいていない人が多いのですが、横から見るとおなかを



つき出したようになっていくのがわかります。これは腹筋の衰えが原因です。あお向けに寝て、反動をつけず腕の支えもなしで起き上がるのができなかつたら、腹筋が衰えている証拠。こんな人は背筋のストレッチをし、腹筋を鍛えましょう。

仕事中等など長時間同じ姿勢

乳がん・骨粗しょう症 検診受付中！

女性を対象に年々増加している乳がん、高齢者になってから寝たきりの原因となる骨粗しょう症検診を行います。※乳がん検診は視触診とマンモグラフィ併用による検査を行います。

- ◎対象 40歳以上の町民（女性のみ）
※現在経過観察中、又は治療中の方は対象となりません。
- ◎検診期間 平成24年3月30日まで
上記期間中の毎週火・金曜日
- ◎場所 長万部町立病院 外科外来
- ◎受付時間 午前10時30分
- ◎料金 乳がん検診 2,500円
骨粗しょう症検診 200円
- *両検診とも生活保護の方は無料です。
- *乳がん検診はクーポン券を送付された方は無料です。
- ◎定員 両検診とも1日2名
- ◎お申し込み 町民健康課健康福祉グループ（☎2-2453）
希望日の5日前までにお申し込みください。
電話での受付も行います。

★乳がん検診は2年に1回の受診を
2年に1度で毎年受診したのと同様の有効性が示されています。ただし、受診後でも新たにしこりを触れた場合には、速やかに医療機関で検査してください。
★乳がん検診クーポン券の利用について
昨年5月に無料クーポン券が対象者（40・45・50・55・60歳）の方に送付されています。
対象者は208名ですが、現在（1月末現在）26名（受診率12.5%）の利用となっています。対象の方は忘れずにご利用ください。

●定期予防接種日程説明●

- 予防接種が必要な子の保護者の方に、事前に個別通知をします。
- ◎日時 3月6日(火)～9日(金)
午前9時～午後4時
- ◎場所 町民健康課健康福祉グループ窓口
- ◎内容 平成24年度予防接種日程表をお渡しし、受け方を個別に相談・計画します。
過去の接種歴を確認するため母子健康手帳をご持参ください。

介護予防教室 はつらつ教室に来てみませんか！

最近、よくつまづくようになった家でついゴロゴロしている
町では、体を動かす習慣を取り入れ、介護予防に取り組んでいただく場としてはつらつ教室（介護予防教室）を開催します。
「だれでも」「いつでも」「たのしく」できる内容となっています！
ぜひご参加下さい！

- ①対象者 町内にお住まいのおおむね65歳以上の方
- ②場所 ふれあい健康センター
- ③日時 平成24年4月～平成25年3月の毎月第3週曜日
午後1時30分～3時
- ④内容 健康チェック（血圧測定など）
軽体操（ストレッチ・筋力強化トレーニング）
講話（転倒予防・お口の健康等）
教室の最初と最後に体力測定を行い、運動の成果を確認します。
- ⑤定員 25名（定員になり次第締め切り）
※新規の方が優先となります。
- ⑥参加費 無料
- ⑦申込方法 町民健康課健康福祉グループ（☎2-2453）
電話での受付も行います。
- ⑧その他 当日は動きやすい服装でお越しください。
水分補給として飲み物をお持ちください。

新開町地区版 はつらつ教室が始まります

新開町地区でも4月から月1回教室を開催予定ですが、今回はその前の体験教室として下記の日程で開催します！！
申し込みはいりませんので気軽にご参加ください。

- 日時 3月9日(金)
午後1時30分～3時
- 場所 新開寿の家
- ★対象者・内容は上記①④の通りです
持ち物として上靴を持参してください

※新年度第1回目は4月9日予定です。



セラバンドを使った筋力トレーニング！

(有料広告)

今春 4月中旬 [予定] 石川町へ 統合 移転 開院

藤岡眼科病院 上磯藤岡眼科

函館市大手町18番9号 TEL 26-6722
北斗市七重路7丁目10番8号 TEL 48-0033

※これらの電話番号は2012年3月末までとなります。

理事長・院長 藤岡 達彦 副院長 藤岡 聖子

http://www.fujiokaganka.or.jp/

■ 駐車場 約60台 ■ JR函館駅・五稜郭駅より「藤岡眼科患者さま専用バス」(函館バスを使用)を運行いたします。

■ 入院設備あり ■ 特別室・個室あり
■ 白内障手術 (日帰り・入院)
■ 緑内障検査・手術
■ 糖尿病網膜症・レーザー治療
■ 網膜・硝子体手術
■ コンタクトレンズ診療