

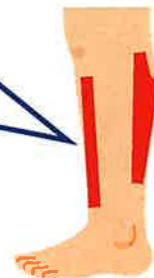
おうちで
できる!

ひざ下の筋肉を鍛えよう

膝から下の筋肉で特に大事なものとして、ふくらはぎにある筋肉(下腿三頭筋)とスネの前側についている筋肉(前脛骨筋)があります。膝から下の筋肉は下の図のように重要な機能をもっている反面、特にふくらはぎは時々痙攣などのトラブルを起こすことも多い筋肉です。よって、これらの筋肉をケアしていくことは重要です。そこで、この2つの筋肉に対する運動方法を紹介します。

ぜんけいこつじん 前脛骨筋

歩行時につま先が引っかけられないように足先を上げる



かたいさんとうじん 下腿三頭筋

足先に流れた血液を心臓側へ戻す(第二の心臓ともいわれる)、歩行時に地面を蹴る

かかと上げ

で筋力アップ!



- ①両手で何かにつかまって立つ。
- ②できる限りゆっくり4秒かけて両方の踵を上げ、4秒かけてゆっくり両方の踵をもどす。
- ③この動作を5~10回実施する。
※動作中は、なるべく姿勢は傾けずにまっすぐに保つ。
※立つのが難しい時は座っておこなう。

アキレス腱のばし

でふくらはぎをストレッチ!

- ①片方の足を前に出す。
- ②前に出している足の膝をゆっくり曲げながら、後ろに引いている足のふくらはぎを伸ばす。
- ③10~20秒実施する。
※ふらつく場合はイスなどを持っておこなう。



膝は伸ばす

踵は床につける

正座が
できる人には
もう一つ!

正座

でスネの前側をストレッチ!

- ①足の甲を床につけるようにして正座をする。
※正座が難しい場合は無理にしないようにしてください。



5月1日号の「市民と市政」にもお家でできる体操が載っています



高陽・亀崎・落合地域包括支援センター

ほうかつだより

第3号 令和2年6月発行

(発行)

広島市高陽・亀崎・落合地域包括支援センター
住所)安佐北区亀崎一丁目1-6 フジ高陽2階
電話)841-5533 FAX)845-8811
営業時間)月~土曜日 8:30~17:15
(窓口は9:00~17:15)
日・祝 休み

フジ高陽店 2階に
移転しました!

広島市高陽・亀崎・落合
地域包括支援センター

広島市安佐北区障害者
基幹相談支援センター

相談支援事業所リアライヴ高陽

広島市高齢者・障害者相談支援センター



ココが変わります!

- 高齢者の相談も、障害者の相談も一緒の窓口で相談できます(詳しくは裏面へ)
- 窓口時間 9:00~17:15 (電話は 8:30~17:15)
- フジの出張相談は終了しました

ココは変わりません!

- 電話番号・FAX番号はそのまま
- 相談は無料です
- ご自宅へも訪問できます
- 秘密は守ります
安心してご相談ください

総合相談窓口「広島市高齢者・障害者相談支援センター」 を開設しました！

高齢者・障害者の介護・医療・保健・福祉などの総合相談窓口となる次の事業所を合同で移転オープンしました。

広島市 高陽・亀崎・落合地域包括支援センター
安佐北区障害者基幹相談支援センター

広島市安佐北区障害者基幹相談支援センターって？

障害（難病含む）のある方やそのご家族、地域の方、関係機関の方など、障害種別や年齢、障害者手帳の有無に関わらず、様々なお困りごとや悩みなどの相談を無料でお受けします。

電話での相談、来所による相談、ご自宅等への訪問相談をお受けしております。

<開所時間>月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く）

午前8時30分から午後5時15分

※その他、相談者の希望によって柔軟に対応します。

<電話>881-1441 <FAX>562-2424

写真でご案内いたします



スタッフ リレー

中村和子の映像世界

映像の世界って良いですね。私は子どもの頃からテレビが好きで、夢中になって観ていました。ある日、大好きなアニメを観ていると、電気屋さんが来て白黒だったテレビをカラーテレビに変えてくれました。『白鳥の羽根は真っ白』に『空は真っ青』になり、「その綺麗

さに」とっても感動したことを覚えています。あれから〇十年。今は「5K」の時代到来ですね。映画も好きで映画館へ度々足を運び、大画面映像の迫力で作品を楽しんでいます。今は映画館には行けませんが、皆さんもおうちで「映像の世界」に是非、癒されてください。



大切な財産を 守りましょう！



「盗らそう犯罪」広島県民総ぐるみ運動
マスコットキャラクター「モシカ」

〇市区町や総務省等がATMの操作をさせたり、メールで個人情報等を問い合わせたりするのはありません。
〇キャッシュカードや通帳を他人に渡してはいけません。暗証番号も絶対に他人に教えないようにしましょう。

10万円の特別定額給付金の
手続きを装う新手法!!
〜キャッシュカードを狙った
特殊詐欺が発生!!〜
5月13日、広島市内の女性宅に、
市役所職員を名乗る男から、
「コロナの助成金を振り込みます」
などと電話がありました。
続いて、金融機関の職員を名乗る男
から電話があり、
「口座が古いので、口座番号をかえま
しょう」「キャッシュカードを用意して
待っていてください」と
と言われ、その後、自宅を訪れた男に
キャッシュカードをだましとられ、現金
を引き出されてしまいました。
(令和2年5月14日犯罪情報官速報より)