

新年度を迎え、街のあちらこちらで新しい一歩を踏み出す姿を見かけるようになりました。桜の花が咲き始めるこの時期、私たちの暮らしにもまた新しい風が吹き込んでいるように感じます。

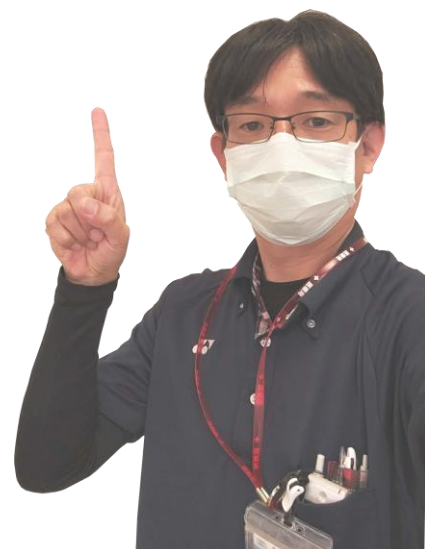
今年度も、地域のつながりを大切にしながら、皆さまと共によりよい町づくりに取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。
🌸 ✨



高齢者にも

増えています

「スマホ首」にご注意



人の頭は約5キログラム。頭が少し前に傾くだけで、首への負担は倍以上になります。
「年のせいかな」と思っていた肩こり・頭痛・手のしびれ。姿勢からきていることが意外と多いものです。

首にやさしいスマホの使い方

1 画面は目の高さ



2 こまめに休憩



30分ごとにストレッチ

3 文字は大きめに



あなたの体力、最近チェックしましたか？

最近、**転びそう**になること増えてませんか？

こんなこと、感じていませんか？

- 段差につまずくことが増えた
- 立ち上がるときに手をついてしまう
- 歩くのが遅くなった気がする
- 少し歩くだけで疲れやすくなった



それは「**筋力・バランス力の低下**」のサインかもしれません。
気づかないうちに少しずつ進んでいることがあります。

どなたでも お気軽に受けられます

無料・予約不要 体力かんたんチェック

所要時間 約5～10分 担当：理学療法士 3階リハビリ室

①

握力測定
全身の筋力の目安

②

片足立ちテスト
バランス力の確認

③

歩行スピード
移動能力の目安

④

椅子立ち上がり
脚力・持久力

○自分の体力の目安がわかります。
結果をもとに、今の状態をお伝えします。

○ご希望の方には
「**自宅でできる簡単な体操プリント**」を無料でお渡しします。



○お気軽に 3階リハビリ室へお越しください



※これは一般的な体力測定および健康体操の紹介です。医療診断・治療行為ではありません。
気になる症状がある場合は、医師にご相談ください。