



高齢者

支援だより

令和6年度 第5号
発行者：越前市
地域包括支援センター

寒い季節こそ、ストレッチを！

厚着しがちな冬は体がこわばって肩が凝りやすくなります。簡単なストレッチで首や肩をほぐしましょう。

★首のストレッチ

①首を左右にゆっくり交互に傾けましょう。



②目を開けて、2～3回ほど左右に首をまわしましょう。



★肩のストレッチ

①肩の上下運動をしましょう。肩をあげるときには息を吸い、下げるときに息を吐くとリラックスできます。5回ほど繰り返します。



②肩甲骨を意識して肩まわしをしましょう。前まわし、後ろまわしを5回ずつしましょう。



こんなことで困っていませんか？



- ・物忘れや寝たきりになるのを予防したいな
- ・自分や家族に介護保険の使い方を教えてほしい
- ・ご近所さんの最近の様子が心配だな

あなたのまちの
地域包括支援センターをご利用ください

高齢者の相談窓口として、ご本人やご家族の様々な悩み事や介護に関する相談をお受けするほか、福祉サービスの紹介などを行っています。ご相談は電話・来所・訪問にてお受けしています。相談は無料、秘密は厳守します。

名称（所在場所）	担当地区	電話番号（24時間対応）
越前市社会福祉協議会 地域包括支援センター （矢船町8-12-1）	北新庄地区・北日野地区 味真野地区	0778-22-6111
しくら 地域包括支援センター （妙法寺町413）	南地区・坂口地区 王子保地区	0778-29-1188
あいの樹 地域包括支援センター （中央2丁目9-40）	西地区・神山地区 白山地区	0778-42-5725
地域包括支援センター いまだて （杉尾町1-24-1）	栗田部地区・岡本地区 南中山地区・服間地区	0778-43-1888
地域包括支援センター 和上苑 （瓜生町33-12-2）	東地区・国高地区	0778-23-5255
地域包括支援センター 丹南きらめき （家久町49）	吉野地区・大虫地区	0778-22-7776

健康のために知っておきたい身体活動のこと

健康づくりのためには、運動だけでなく日常生活の中で動くことが大切です。そのために身体活動のことをきちんと知り健康への第一歩を踏み出しましょう！

【身体活動＝運動＋生活活動】



【座位行動】

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」では、座りっぱなし(座位行動)の時間を出来るだけ減らすことが新しく推奨されました。身体活動を増やすこと、座位行動を減らすことが、健康につながります。



【身体活動が減っている理由】

仕事や家事の自動化や機械化が進み動かない生活が増え、昔よりも身体活動が減っていることが、知らないうちにわたしたちから身体活動の機会を奪っています。どんどん世の中が便利になっていくからこそ、これまで以上に身体活動が不足していないか気を配る必要があります。