

尾張健康友の会 ニュース



コマフスユキノウ
木曾駒高原にて
柴田 伸治さん

新シリーズ スタート めざせ!100歳!!いきいき体操 ~まずはストレッチから始めよう~

第29回健友ネット集会
 講演1 沈みゆく大國アメリカ (逃げ切れ、日本の医療) 国際ジャーナリスト 堤 未果さん
 講演2 今こそ考えよう憲法について 名古屋大学大学院教授 本 秀紀さん
 2月11日(日) 午前10時~ アイプラザ 一宮
 昼食ご希望の方は 友の会事務局まで

ストレッチとは
運動の前後で実施しますが、これだけでも効果運動不足で縮こまってしまっている筋肉を伸ばすことを「ストレッチ」と言います。筋肉を伸ばすことで、その柔軟性を高めます。主に準備運動・整理運動として運動前

ポイント1
反動や弾みをつけずゆっくりと伸張

ポイント2
筋が気持ちよく伸張される程度の強度

ストレッチを支える脚のストレッチ
立つのが難しい人は、座ったり寝たままの姿勢など工夫して応用しましょう

下腿三頭筋 (ふくらはぎ)
壁に手を置いた状態で足を前後に開き、前脚の膝を軽く曲げます(つま先が前脚と平行になるよう注意)。後ろ脚の踵を地面から離さないように腰を壁に近づけます。この状態でゆっくりとふくらはぎを伸ばします。

ハムストリングス (モモの後ろ側)
ストレッチする足を前に出し、膝を伸ばした状態でおしりを後方へ出すようにして上体を前に倒します。

大腿四頭筋 (モモの前側)
左手を壁につき右膝を曲げます。右手で足首を支えます。

注意点
呼吸をとめない
呼吸をし、リラクセスしながら実施を
それぞれ30秒程度で

第4回いきいきイベント 市民公開講座
なるほど! 大腸がん
 講師: 千秋病院 水谷和樹 医師
 日時: 2月19日(月) 14:00~15:00
 会場: 特別養護老人ホーム ちあき第二 1F
 尾張健康友の会 ☎0586-76-8312

一宮市民が選ぶ市民活動支援制度
 生活助け合い・ねこの手ネット
「60番」への投票を!
 ~2月23日

組織強化月間 (17年10月~12月)
活発にすすめました
 尾張健康友の会

- 憲法を守るため、支部・地域・班で憲法学習
- 友の会活動の活性化のため会員訪問など
- 萩原新事業所成功のため、寄附金活動
- 「認知症サポーター養成講座」開催と認知症対応のとりくみ
- 「市民公開講座」などを開催し友の会を宣伝

2月から全支部が各地域に向いて署名行動を行います

3つの支部が会員訪問を実施。訪問を通じ、「いつでも元気」誌新規購読や萩原新事業所への期待の声も寄せられました。

4つの支部で「市民公開講座」を開催。延べ180名が参加。

2月からは全支部が各地域に向いて署名行動を行います

3つの支部が会員訪問を実施。訪問を通じ、「いつでも元気」誌新規購読や萩原新事業所への期待の声も寄せられました。

4つの支部で「市民公開講座」を開催。延べ180名が参加。

ひび 老人医療無料の時代と異なり、近年は年ごとに負担が増し、今では蓄えがあっても体調を崩せば忽ち下流老人に陥る時代。追い討ちをかけた今年から医療介護などが更に改悪される由。アベ政権は高齢化による社会保障費の自然増を毎年削り、その額六年間で一・六兆円。介護保険は特養の入所対象が既に要介護3以上だ。今度は要支援が介護保険から外れ、地域自治体が行う共生型総合サービスに移行。保険料はとられるが介護サービスは受けられない、まさに国家的詐欺。介護保険制度発足時、政府は介護地獄からの家族の解放を喧伝し、アベ政権も介護離職ゼロを掲げているが事実全くの絵空事。政府が秘かに狙う安上がりの我が事・丸ごと地域包括ケアは、政府の責任である公助を放棄し地域と個人に押し付けるもの。地域住民が安心できる真に有効な地域共生の包括ケアを創り上げるためには、政府の責任で公助を復活させ、地域の人々も巻き込み、共同組織と医療や介護の連携による無差別平等の地域共生包括ケアを立ち上げ、誰もが安心して住み続けられるまちづくりを模索探求する時代になったのでは(純)