



7月号

さやまだい

平成29年
2017年7月



公民館・地区センターだより

さやちゃん

毎月開催♪

子どもから大人まで！知って安心 すこやかスクール@狭山台

～取材報告～

テーマ「膝のお悩み解消講座」

5月30日(火) 14時から狭山元気プラザ1F まちづくり活動室にて掲題の講演会が開催された。狭山台地域包括支援センターの主催で、講師として入間川病院リハビリテーション科の山口雄二先生はじめ理学療法士4人が実演を交え、懇切丁寧に指導を行った。

はじめに、膝痛の原因である「変性膝関節症」についての説明があり、予防のためにも効果的な運動の必要性を説かれた▼膝の運動の実技として、**椅子に座っての**①足首曲げと前傾ストレッチ②足の水平上げ下げ運動③椅子からの立ち座り。そして**椅子から立ち上がっての**④片手で足首を掴んでの大腿部のストレッチ⑤足の直角曲げ運動⑥スクワット運動。**最後に**⑦階段昇降について、それぞれ写真解説入りの資料を基に実技指導を受けた。ストレッチは力を入れず、ゆっくり息を吐きながら行うことが重要と指導。



46人(男性7、女性39人)が受講



⑥スクワット運動



⑦階段昇降



②足の水平上げ下げ運動



④大腿部のストレッチ

講習を受けて、普段の生活でも取り入れたい動作があった。
・椅子から立つとき両手を膝に置き、お辞儀するように立上る。
・階段を昇ときは、痛くない足から。降りるときは痛い足から。
・足がつるときは、伸ばして足首を立てる。
また普段の生活での留意点は、正座は避ける、肥満は要注意(BMI 25以上)、冷房時膝は冷やさない、筋肉をつけるため適度にタンパク質(肉)をバランスよく食べる等の指摘があった。

～参加者にお聞きしました～

- * 普段膝は痛くないが、転ばぬ先の杖で講座を受けに来た。
- * 骨粗鬆症で通院しているが、筋力をつける重要性が分かった。
- * 良かった。やってみてなるほどと思った。今後資料は役立つ。

1時間20分程度の実技を伴った講座だったが、途中質問やお悩み相談もあり、大変有意義な講習会だった。

(阿部記者)



第14回 狭山台ふるさと祭り

地域の夏のメインイベント！狭山台ふるさと祭りには是非お出かけください。狭山台に生まれ育った子ども達が、将来、ふるさとの思い出と語り残せる行事となりますように♪

[日 時] 7月22日(土) 16:00～21:00

雨天中止

[場 所] 狭山台中央公園野球場

[主 催] 狭山台地区自治会連合会



ギャラリーさやまだい

狭山台公民館登録サークル

絵画展 ～絵画同好会パレット～

日頃の活動成果を発揮した力作をご覧ください。どなたでもご自由に♪

[日 時] 7月4日(火)～7月31日(月)

9:00～17:00

[場 所] 狭山台公民館 ロビー

