



豊田ほつとがん じゅわじゅわ通信

NO.182号

平成28年11月

豊田市温浴施設じゅわじゅわ

(TEL.36-3003)発行

11月



スーパーに柿や栗が並びだし、急に寒くなり、でももう11月なんですね。ところで、じゅわじゅわ恒例の水着のバーゲンを開催することになりました。お楽しみにしてください！！



水着バーゲン開催

11月19日(土)

より



女性のセパレーツ水着を中心にワンピース水着と数は少ないのですが、男性のサーフタイプとBOXタイプを**10%~50%**引きにて販売します。水着によって割引が違いますので、お間違いなく！！
(写真とは関係ありません)



《水着のお手入れ方法》

★ 着用後

水着を脱いだら、すぐ洗いましょう！ 水着に消毒液がついたままだと、変色の原因になります。水着を脱いだあとは、真水でよくすすぎましょう。水気をとるときはしばらく！ しばらくと生地をいため、型くずれの原因にもなります。タオルなどで水気を吸い取るようにふき取りましょう。

★ お手入れ

真水で手洗いしましょう！ 真水でよく押し洗いをし、汚れが落ちにくい場合は中性洗剤を溶かしたぬるま湯で手早く押し洗った後、よくすすぎましょう。ドライヤー・乾燥機は厳禁！ 高温の熱風は生地をいためたり、金属類やカップを変形させます。ドライヤー・乾燥機は使用しないでください。しばらく陰干しで！ しばらくと生地をいため、型くずれの原因にもなります。

タオルなどで水気を吸い取ってから、ハンガーなどで形を整え必ず陰干ししましょう。

おしらせ

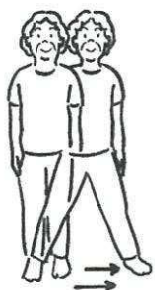
フリーマーケット開催日

11/16(水)・30(水)

高齢者の転倒予防を目指す運動プログラム 補助運動

1. 歩行能力の改善

1)歩行幅の調整



- (1) 両足を肩幅に開き、自然に立つ
- (2) 歩幅を広くしたり、狭くしたりしながら横に歩く
- (3) 3 m程度の線上を3~5回反復する

2)横歩き



- (1) 横向きに立つ
 - (2) 移動足を支え足の前を通して運ぶ
 - (3) 支え足を運び、元の姿勢になる
 - (4) 移動足を支え足の後を通して運ぶ
 - (5) 支え足を運び、元の姿勢になる
- ※最初には、つまづかないようにゆっくり行う

3)ステップ台を用いた歩行訓練(横歩き)



- (1) ステップ台の横に自然に立つ
 - (2) 片足を台の上、横に乗せる
 - (3) 台の上に立つ
 - (4) 片足を地面に下ろし、立つ訓練を5~10回反復する
- ※歩行が困難な場合は、台を低くして、補助を受けながら行なう

2. 椅子を用いた筋力アップ

1)片足上げ



- (1) 椅子に腰掛け、上体を真直ぐに保つ
- (2) 片足を椅子と水平の高さまでゆっくりと持ち上げ、約5秒間停止した後、ゆっくり下ろす
- (3) 片足ずつ5~10回反復する

2)足首の伸展・屈曲



- (1) 椅子に腰掛け、上体を真直ぐに保つ
- (2) 両足を椅子の高さまでゆっくりと持ち上げ、両足の指先を最大に内側に反らし 5秒程度停止した後、外側にしっかり伸ばす(2)動作を5~10回反復する

3)膝の持ち上げ



- (1) 椅子に腰掛け、上体を真直ぐに保つ
 - (2) 両膝をゆっくりと持ち上げ、約5秒間停止した後、ゆっくり下ろす動作を5~10回反復する
- ※きつい時には、片足ずつ行ってもよい

4)椅子に足掛け



- (1) 両手を腰に当て、椅子に片足を掛け、膝を曲げる
- (2) 体重をゆっくりかけ、5秒間停止した後、膝を伸ばす
- (3) 片足5~10回反復後、足を変える
- (4) 反対側の足裏を地面につけて、膝を伸ばす

3. ダンベルを用いた筋力アップ

1)横持ち上げ



- (1) 足を肩幅程度に広げて、椅子に腰掛ける
 - (2) 両手でダンベルを下げて構える
 - (3) 肩の外側に、水平よりやや高くダンベルを持ち上げる
 - (4) ゆっくり下げる動作を10~15回反復する
- ※肘を少し曲げてもよい

※足と骨盤の筋力アップに効果的である