

元気がよか！

小林市立病院 リハビリテーション室

「楽しく運動！料理中のながら運動のすすめ」



◀こちらの二次元コードから「ながら運動」の実際の動きを確認できます。(市立病院 Instagram)

問 = 長寿介護課 TEL 23-1140

「料理中にできる簡単運動」

1 洗い物の合間に「かかと・つま先上げ」

流し台につかまり、かかとを上げ下げします。

効果 ・ふくらはぎの筋力維持
・つまずき、転倒予防

2 混ぜる動作で「腕の運動」

具材を混ぜる際には少し大きめに円を描くように上下左右に混ぜましょう。

効果 ・肩や腕の可動域維持
・上肢の筋力低下予防

3 待ち時間の「片足立ち」

流し台につかまり、片足を少し浮かせます。

効果 ・バランス能力の維持
・転倒予防

4 盛り付け前の「姿勢リセット体操」

肩をすくめてストンと落とします。背中を伸ばして深呼吸します。

効果 ・肩こり予防
・猫背の改善

理学療法士からのポイント！

- ・運動は「ついで」「短時間」でも十分
- ・疲れや痛みが出たら中止

- ・火や刃物を使っている最中は行わない
- ・ふらつく時は支えを持って
- ・毎日少しずつ続けることが一番大切

「運 動不足は気になるけど、運動時間を作れない」という人におすすめなのが「ながら運動」です。特別な運動を行うのではなく、家事の時間をそのまま活用できるのが大きな魅力で、少しの配慮で安全に

取り組むことができます。「できた」という達成感や食事を楽しむ喜びは、日々の意欲や生活の質の向上にもつながります。毎日の暮らしの中に、無理なく続けられるながら運動を取り入れてみませんか。

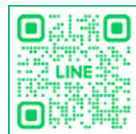
福祉情報をお届けします

社協タイムズ

日々の悩み事を気軽に相談してください

小林市生活自立相談支援センターの紹介

借金や病気、障がいなどが原因で生活が困窮している方を、生活保護に至る前の段階で、自立に向けて支援します。ひとりや家族だけで悩まず、一緒に考えましょう。LINE（右二次元コード）での相談も受け付けています。



問 小林市社会福祉協議会 小林市生活自立相談支援センター TEL 23 - 0338

■支援内容



就労支援

相談者の状況、希望、経験に沿った仕事への就労を目指し、ハローワークと連携して就職活動をサポートします。



家計の見直し

世帯の収入と支出を「見える化」して相談者と一緒の家計簿を作り、より良いお金の使い方を探ります。



就労準備支援

「ひきこもっていた期間が長く、すぐに働く自信がない」、「他者との関わりが不安」など一般就労が難しい方に、2週間程度のプログラムに沿った就労支援や就労機会を提供します。



住居確保給付金

離職、廃業、やむを得ない休業などにより、家賃の支払いに困り住居を失う恐れのある方に対して、原則3カ月間家賃額の一部を支援します。