

やっばい
元気がよか!

有効に筋肉を鍛えよう!
2種類の動きを紹介
筋肉を鍛える

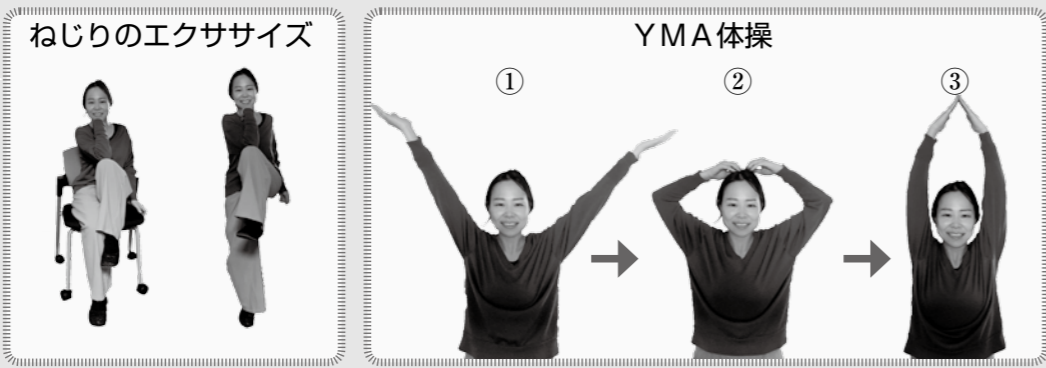
腰に不安のある人は無理せず、椅子に座ってね!

1つ目は、平行な動きと比べ、多くの筋線維が動く“ねじりの動き”を取り入れたエクササイズです。まず、両足を肩幅に開いて立ち、左ひざを引き上げつつ、下ろした右ひじとタッチさせます。次に反対も行いましょう。これを交互に10回繰り返します。

2つ目は、肩の筋肉を鍛えるYMA体操です。肩の筋肉が衰えると、腕の動きが悪くなり生活に

もさまざまな不便が生じてきます。両肩を上げて“Y/M/A”の三文字を描くように動かすことで、肩の筋肉を無理なく鍛えることができます。

①両手を斜めに上に伸ばす。②次に両手を頭の上に置き、肘を上突き出す。③次は両手を合わせ、腕を上伸ばす。①～③の動作を1セットとして、5回を目安に無理のない範囲で行いましょう。



福祉情報をお届けします
社協タイムズ

福祉なんでも相談
お気軽に話してください
福祉総合相談窓口

みなさんは、困りごとを抱えた時にどうされていますか?

社会状況の変化により、以前は家族の中で解決できていたことも、家族で抱えきれない困りごととして困難が増している現状があります。知り合いには相談しづらいけど、家族でもなかなか解決できない、そんな場合は、困りごとが大きくなる前に、相談窓口を頼ってみてはいかがでしょうか。

福祉総合相談窓口では、どこに相談したらいいかわからない困りごとを受け止め、一緒に解決策を考えたり、より専門的な相談先を紹介させていただきます。相談は、電話・来所・訪問いずれでも大丈夫です。携帯電話やパソコンからご相談できる「SNSまるごと相談」も開設しています。

【相談窓口】
問い・小林市社会福祉協議会
日時・月曜～金曜
8時30分～17時
電話・27-3277

携帯、パソコンからは右QRコード
または
SNSまるごと相談 で検索



上) 公共機関、コンビニなどで配布中のカード
左) 相談室でご対応します

元気の
知恵袋

**周産期における
心理・社会的支援
の取組み**

市立病院 医療ソーシャルワーカー、認定心理士
鶴崎千江美さん



市立病院では、平成30年に産婦人科が再開し、平成31年1月から令和2年1月までに90人の赤ちゃんが生まれました。当院では妊娠初期から産後の妊産婦さんについて様々な相談対応を行っています。妊娠による心身の変化に伴う身体症状やメンタルの不調、経済的問題・家族との関係により周囲から育児サポートを得られない(マタニティーハラスメント)など、様々な不安や悩みを持つ妊産婦さんが安心して生活し、大切な命を地域で育むため。そして、将来を担う子どもたちが心身ともに健やかに成長し、社会へ送り出すという役割を担うために産前・産後のカウンセリング・心理・社会的支援を行っています。周産期は女性にとっ

ても男性にとってもストレスが生じやすくなる時期でもあります。母親・父親として第一歩を歩む時期であり、赤ちゃんにとっては毎日が初めての体験を積み重ねていく大切な時期です。また、兄弟姉妹の誕生に戸惑い退行行動するお子さんもいます。その中で新しい家族が増える喜びと、環境の変化に体力・気力が伴わないお母さんも試行錯誤しながら育児・家事・仕事・介護とそれぞれに置かれた環境の中で子育てをしていると思います。

新しい「いのち」との出会いに感謝し、赤ちゃんが生まれ育ち、親子の関係性が育まれるこのプロセスに寄り添い、母児の双方が健やかに社会生活を営める様に多職種・関係機関と連携し取り組んでいます。

1日350gの野菜摂取を

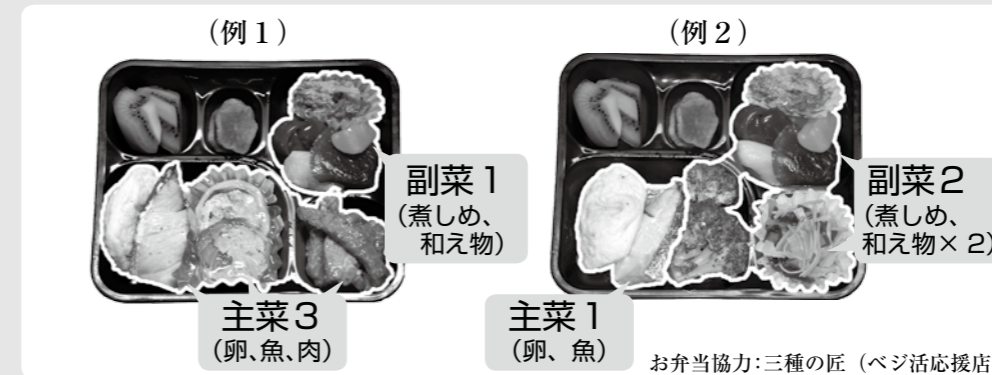
ベジ活!

**お弁当にも
ベジ活を!**

忙しい生活の中でスーパーやコンビニの惣菜は便利なものですが、惣菜ばかりに偏ると塩や脂の摂りすぎや、野菜不足になることもあります。選び方でこの問題を解決しましょう。選び方の基本は主食・主菜・副菜を揃えることです。そうすることで栄養バランスはほとんど整います。お弁当のおかずを比べてみてください。

栄養バランスを整えるには主菜1:副菜2がおすすです。例2は野菜料理が豊富でバランスの取れたおかずとなっています。ご飯の量は個々に応じた量になります。

丼もの時はサラダや洗って切るだけのトマトなどを添えて。糖質たっぷりのポテトサラダ・かぼちゃサラダは生野菜サラダに乗せてごちそうサラダにするといいですね。上手に組み合わせてください。



お弁当協力:三種の匠(ベジ活応援店)

【問】 ●健康推進課: Tel 23-0323 Fax 23-0325 ●小林市立病院: Tel 23-4711
●長寿介護課: Tel 23-1140 ●市社会福祉協議会: Tel 23-3466