

入広瀬公民館だより

令和5年11月 第78号
 入広瀬公民館
 〒946-0304 魚沼市穴沢215-1
 TEL:796-2322 FAX:796-2767

～各種講座・教室の様子～

7/21(金)新潟県世界遺産遺産登録推進室出前講座
 「佐渡島の金山」



会場：入広瀬公民館

- ・参加者 15 名
- ・佐渡金山の歴史、鉱山についての説明
- ・世界遺産に登録されると、県内の契機に大きく寄与する。

参加いただいた、皆さま
 ありがとうございました。

8/19(土)子どもエコクラフト教室



- ・14名参加
- ・親子で小物と、早く作り終えた人は、手提げ小物を作りました。



会場：守門公民館

8/5(土)子どもフラワーアレンジメント教室は、参加申込者0名のため中止となりました。

10/5(木)守門・入広瀬高齢者教室
 地域医療魚沼学校講座「ロコモと転倒予防」



※ ロコモトレニングの方法は
 次ページをご覧ください。 ※

- ・参加者：34名
- ・ロコモとは何か？寝たきりにならないための転倒予防についての講演と、ロコモトレニングを実施
- * 参加者の声：健康管理のため、毎日身体を動かし、体操を続けることが大事。

会場：入広瀬公民館



～～ 新刊図書のお知らせ ～～



★★★ 一般書 ★★★

<小説>

- ・逆転正義 下村 敦史
- ・あなたが誰かを殺した 東野 圭吾
- ・ばーばーらいと 吉本ばなな
- ・いつまで 畠中 恵
- ・むかしむかしあるところに、
 やっぱり死体がありました。 青柳 碧人

<小説文庫>

- ・サンドの女 原田 ひ香
- ・コンビニ兄弟 町田そのこ
- ・ラーゲリより愛を込めて 辺見じゅん

<コミック>

- ・もしもし、アッコちゃん？ 東村アキコ
- ・じいさんばあさん若返る 7 新桃 限
- ・しーちゃんのごちそう 9 高松 美咲

<料理・手芸ほか>

- ・米粉の料理とおやつ 農山村文化協会
- ・やさしい布ぞうり
- ・はじめての体操法 川名 慶子

<その他>

- ・七十歳ババア、起業する？ 近 恵子
- ・絶景に泊まる
- ・昭和史、二つの日 保阪 正康
- ・お客様目線のつくりかた 岡本 達彦

♡♡♡ 児童書 ♡♡♡

<よみもの>

- ・人間になりたかった犬 今西 乃子
- ・車のいろは空のいろ 3・4 あまんきみこ
- ・放課後のミステリクラブ 1 知念実希子
- ・妖怪の子、育てます 3 廣嶋 玲子
- ・しろたんナゾトキブック

しろたんチーム/キャラクター監修

- ・ふしぎ駄菓子屋銭天堂 20 廣嶋 玲子

<絵本>

- ・いもほりセブン もとしたいづみ
- ・ねみちゃんのチョコッキ なかえよしを
- ・ようかいサッカー

聞かせ屋。けいたろう

<その他>

- ・恐竜の学校 小林快次
- ・マンガでわかる中学生からの最強の勉強法 坂本 七郎
- ・扉をひらく哲学 中島 隆博
- ・知りたい気落ちに火をつけろ 木下 通子

※他にも沢山の本が入りました。図書室内の「新刊案内」をご覧ください。

図書室からのお知らせ

「図書室」休館のお知らせ

- ・日時 11月14日(火)～
 15日(水)終日

～蔵書点検のため休館となります。

ご迷惑をお掛け致します。～

「おはなしよんで！」開催

- ・開催日 11月16日(木)
 午後3時30分～4時10分

・会場 入広瀬公民館 3階和室

～お子さんの本に接する絶好の機会です。～

取り組む：運動篇 ロコトレ

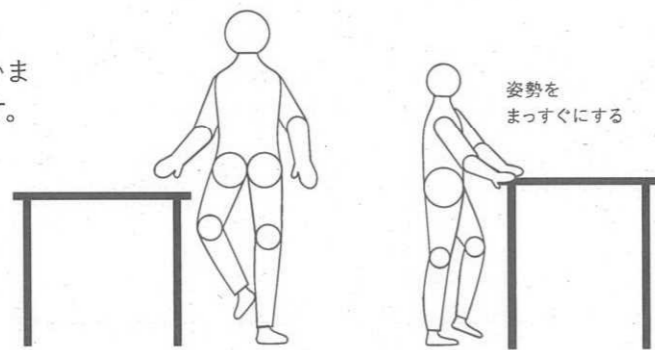
いつまでも元気な足腰でいるために、「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」を続けることが肝心です。ロコトレはたった2つの運動、「片脚立ち」と「スクワット」です。「ロコモ」といっても、程度は人それぞれです。ご自身に合った安全な方法で、無理せず行いましょう。

ロコトレ 1 バランス能力をつけるロコトレ 片脚立ち

左右とも1分間で1セット、1日3セット

1. 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。

2. 床につかない程度に、片脚を上げます。



POINT
・支えが必要な人は十分注意して、机に手や指先をついて行います。

ロコトレ 2 下肢の筋力をつけるロコトレ スクワット

5~6回で1セット、1日3セット

1. 足を肩幅に広げて立ちます。

2. お尻を後ろに引くように、2~3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。

スクワットができない場合
イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



POINT
・動作中は息を止めないようにします。
・膝の曲がり方は90度を大きく超えないようにします。
・支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。
・楽にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません。

ガイドムービーではロコトレの詳細や、上記の2つの運動にプラスするとよい、ヒールレイズ、フロントランジを紹介しています。

日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト
<https://locomo-joa.jp/check/locotre/>



腰や膝が気になる人に

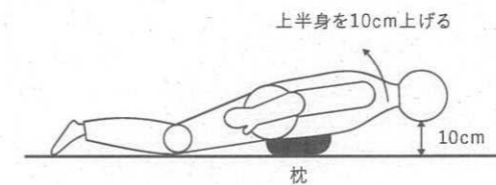
腰や膝の痛み対策には、こんな体操を！ 痛みが強い場合は、医療機関に相談して行いましょう。

腰 腰痛体操

それぞれの運動を10回で1セット、1日3セット

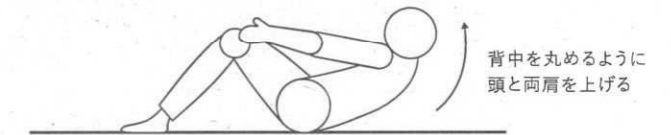
1. 背筋運動

うつぶせに寝て、おなかの下に枕を挟みます。背中に力を入れ、上半身を10cm程度、ゆっくり持ち上げます。そのまま5~10秒間止め、ゆっくり下ろします。



2. 腹筋運動

仰向けに寝て、膝を曲げます。おなかに力を入れ、背中を丸めるようにして、ゆっくりと頭と両肩を持ち上げます。そのまま5~10秒間止め、ゆっくり下ろします。



膝 膝痛体操

左右とも10回で1セット、1日3セット

大腿四頭筋訓練

仰向けに寝て、片方の太ももに力を入れて膝をしっかり伸ばします。力を入れたまま、脚を10cmの高さまでゆっくり上げます。そのまま5~10秒間止め、ゆっくり下ろします。左右交互に1セットずつ行います。



どれくらい運動すればいいの？ 目安は「30分×週2回」

ロコモを予防するには、息が弾み汗をかく程度(3メッツ以上)の運動を30分以上、週2回行いましょう。メッツ(METs)とは、座って安静にしている状態を1として、さまざまな運動や日常の身体活動の強度を数値で示すものです。たとえば、犬の散歩(3.0メッツ)は、安静時(1メッツ)に比べて3倍のエネルギーを消費します。

息が弾み汗をかく程度(3メッツ以上)の運動の例

- ・社交ダンス、太極拳 3.0メッツ
- ・ラジオ体操第一 4.0メッツ
- ・卓球 4.0メッツ
- ・速めのウォーキング 4.3メッツ
- ・水中歩行 4.5メッツ
- ・ゆっくりとしたジョギング 6.0メッツ