

リズムのある生活で寝たきりの予防を

寝たきりの予防は閉じこもりの予防から

寝たきりの原因には、脳卒中や大腿骨頸部骨折などの後遺症があります。しかし、中には重い後遺症がないのに、寝たきりになる方もいます。病院でリハビリを受けても、退院し在宅生活を始めると、外出への不安や外出する機会が少なくなることなどから、家に閉じこもりがちになります。

積極的に身体を動かしましょう

寝たきりの予防には、外出すること、身体を動かすこと、他者との交流など、日常生活での活動性を向上させることが大切です。

日中横になることなく、できることは自分で行い、朝起きたら着替え



今日のアドバイザー
土門 延行 理学療法士

をして身だしなみを整えるなど、リズムのある生活を送りましょう。また、外出することによって、家では得られない身体の活動やさまざまな刺激を得ることができます。

なお、しんた21では、通所者同士の交流や運動の場として、機能訓練教室（約2年間）を無料で行っています。

現在、定員に若干の余裕がありますので、参加を希望される方はご相談ください。

市内に居住する40歳以上で、次の方が対象です。

対象 脳卒中後遺症などにより、家に閉じこもりがちで（外出に不安があり）、介護保険サービスを受けていない方

問い合わせ 健康推進課

（しんた21内 ☎ 8501000）

人が輝き まちがときめく

仲間たち

Group

富岸ジュニアキッカーズ



サッカーを通して、思いやりの気持ちや仲間意識の大切さを学んでほしい

「富岸ジュニアキッカーズ」は、サッカーを通して、子どもたちに健康な身体と心をはぐくんでもらおうと、平成元年10月に結成されたサッカー少年団で、今年で結成15周年を迎えます。

現在、団員は小学1年生から6年生まで52人。毎週火・木・土曜日、監督とコーチ4人の指導のもと、富岸小学校グラウンドや体育館で約2時間の練習に汗を流しています。

「試合に勝つことも大事ですが、まずは、子どもたちにサッカーを好きになってもらえるよう、楽しく練習しています。中学校に進学した後もサッカーを続けている子どもがたくさんいます」と話すのは、監督の木村吉英さん。

「さまざまな年齢の子どもが集う少年団の活動を通して、サッカー



の技術だけではなく、思いやりの気持ちや仲間意識の大切さ、基本的な礼儀なども学びながら、心身ともに力強く成長してほしいですね」

「富岸ジュニアキッカーズ」は、これまで何度も全道大会に出場するなど、実績を残しています。

小学1年生から活動している主将の布谷政貴君（富岸小学校6年生）は、「サッカーは団体競技なので、チームプレーできるところが楽しいです。昨年の夏の全道大会は、予選で負けてしまったけど、今年の大会では必ず決勝トーナメントに進んで、ひとつでも多く勝ってほしいと思います」と後輩へエールを送ります。

入団や見学を希望される方は、木村さん（富岸小学校内 ☎ 86303）までどうぞ。