

稲沢市社会福祉大会を開催しました

2月22日(土)名古屋文理大学文化フォーラム中ホールにて「令和6年度稲沢市社会福祉大会」を開催しました。

講演会では、一般社団法人BIG UP 石巻 代表理事の阿部由紀氏をお招きし、「生きがいのあるまちを目指して」と題して、ご講演いただきました。

顕彰式典では、長年にわたり稲沢市の社会福祉の発展に功績のあった48名(個人・団体)、善行児童生徒36名、赤い羽根共同募金に多額の金員を寄付された65名(個人・団体・法人)に対しまして、表彰状及び感謝状を贈呈しました。

- ・稲沢市社会福祉協議会長表彰状……………48件
- ・稲沢市社会福祉協議会長感謝状……………36件
- ・稲沢市共同募金委員会感謝状……………56件
- ・愛知県共同募金会感謝状(伝達)……………9件



被顕彰者の氏名につきましては、本会のWEBサイトにて掲載しております。



【連載】

高齢者後立ち かわら版

第43回

痛みが
出ない範囲で
実施しましょう!



転倒予防(3)筋力強化運動

今回は、転倒を予防するための「転ばない」身体をつくることをポイントに、「筋力を保つ」ことについてお伝えします。

加齢とともに最も衰えていくのは、下肢(股関節から足先まで)の筋肉です。

下肢の筋力低下により、立ち上がりや歩行時に足が上がりにくくなり転倒しやすくなります。また、関節への負担も増え、痛みや炎症を招く原因になることもあります。

転倒予防のため、筋力トレーニングを続けましょう。

今回は始めやすいトレーニングを紹介します。

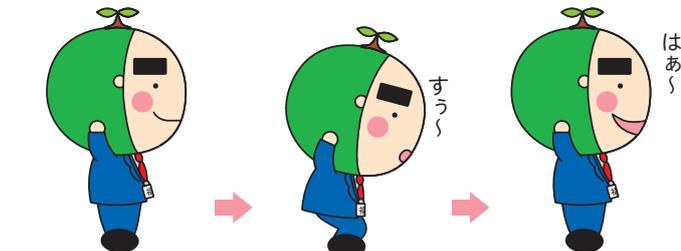
【太ももの上げおろし】

ゆっくりと片方の太ももを上げ、ゆっくりと下ろす。左右10～20回から始めましょう。



【スクワット】

足幅は肩幅まで広げ、つま先はやや外側に向けたうえで、ゆっくりと両膝をつま先より前に出ないように曲げ、ゆっくりと伸ばす。曲げる角度は無理の無い範囲で、10～20回から始めましょう。



次回は、「痛みを予防しよう(1)」について紹介します。