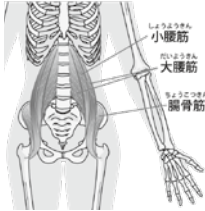




インナーマッスルを鍛えて健康な身体を！

<腸腰筋はどんな筋肉？>

腸腰筋は背骨や骨盤から大腿骨にかけてついている、インナーマッスルとも呼ばれる深層の筋肉です。大腰筋、小腰筋、腸骨筋の3つで構成され、足を持ち上げる働きがあり、歩行をはじめとした動作に関わっています。また姿勢バランスの維持にも重要な役割をもち、腸腰筋が衰えると足が上げにくくなるだけでなく、バランスが悪くなり、転倒のリスクが高まる恐れがあります。



<腸腰筋の筋トレがもたらすもの>

主な効果は①歩行姿勢の改善②体幹のバランスと姿勢保持の安定化③基礎代謝の向上です。①は、腸腰筋を鍛えることで足を振り出しやすくなり、歩行がよ

りスムーズになり、足底が引っかけにくくなるので転倒リスクが減少します。②は、体幹を支える役割も担っているため、安定した体の軸がつくれ、姿勢をまっすぐに保持しやすくなります。日常の姿勢が安定すれば、肩こりや腰痛などの不調の軽減にも結びつきます。③は、腸腰筋の筋トレをすることでエネルギー消費量が増え、痩せやすい身体をつくれます。呼吸をしたり心臓を動かしたり、生命の維持に欠かせない基礎代謝を高めるよう、腸腰筋を鍛えましょう。立位での足上げや椅子に座り片足を交互にゆっくり持ち上げる運動などでトレーニングできます。身近なところから始めてみてはいかがでしょうか。



問市立甲府病院…☎055(244)1111

健康談話室

健康ガイド23ページ

会申問健康談話室…☎055(221)3560

問健康政策課…☎055(237)2586

市ホームページ▶



11月の教室		備考
①元気ほっと教室 健康体操、ストレッチなどでフレイル予防 ②脳！活性化教室 頭の体操や楽しいゲームで認知症予防	対象 要介護認定を受けていないおおむね60歳以上の方 時間 午前10時～11時15分(①木・金曜日コース②水・木曜日コース若干名空きあり) 会場 健康支援センター2階健康談話室 申込 平日午前9時15分～11時30分に健康談話室へ電話で	申し込み後、詳細を連絡します
出張版 脳！活性化教室 脳！活性化教室を市内公民館で行います	対象 要介護認定を受けていないおおむね60歳以上の方 日時 11月27日(木)午前10時～11時15分 会場 西公民館2階多目的集会室 申込 11月26日(水)までの平日午前9時15分～11時30分に健康談話室へ電話で	

11月の オレンジカフェ(認知症カフェ)

問地域包括支援課…☎055(237)5484

利用者同士が気軽に集い、情報交換や交流を通して認知症や認知症の方の介護についての知識を深めます。市内在住の方であれば、どなたでもご参加いただけます。※飲食費が必要な会場があります。詳細は各オレンジカフェまで

日時	会場	問い合わせ先 ※事前申込が必要です
5日(水)午後1～3時	オレンジカフェ城東(城東4-13-15)	☎055(233)6411
8日(土)午前9時30分～11時30分	オレンジカフェ千塚(千塚3-1-32)	☎055(242)7831
8日(土)午後1～3時	オレンジカフェわかまつ(若松町6-35)	☎055(223)8101
8日(土)午後1時～3時30分	オレンジカフェ朝気(朝気3-18-5)	☎090(4722)9403
16日(日)午後1時30分～3時30分	オレンジカフェ甲府小瀬(小瀬町379-1)	☎055(220)2323
18日(火)午前10時～正午	オレンジカフェ甲府中央(中央1-5-6)	☎055(236)8611
20日(木)午後1時30分～3時30分	オレンジカフェ甲府駅前(宝1-9-1-2階)	☎055(221)8725
22日(土)午前10時～正午	オレンジカフェすみよし(住吉4-7-22)	☎055(221)0071
22日(土)午後2～4時	オレンジカフェいけだ(下飯田1-2-17)	☎055(236)3530
29日(土)午後1～3時	オレンジカフェ朝日(朝日3-11-28)	☎055(298)6461

＋ 救急医療

※受付時間など詳細は市ホームページをご確認ください



- ①救急安心センターやまなし…
(短縮ダイヤル)☎#7119または☎055(223)1418
- ②山梨県救急医療情報センター… ☎055(224)4199
- ③山梨大学医学部附属病院 初期救急医療センター…
☎055(273)1122
- ④日曜・祝日の医療機関の案内(午前8時30分～午後5時30分)…
☎055(226)3399

- ⑤山梨県小児救急電話相談…
(短縮ダイヤル)☎#8000または☎055(226)3369
 - ⑥小児初期救急医療センター… ☎055(226)3399
 - ⑦甲府市歯科医師会 歯科救急センター…☎055(220)1199
 - ⑧山梨県精神科救急受診相談センター…☎0551(20)1125
- ※救急医療は緊急時の診療に対応するものです。体調などに不安がある場合は、診療時間内にかかりつけ医などを受診してください

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順