

鍼灸師から見た健康講座

令和3年1月19日(火)

「元気が出る身体の使い方」教室開催！

手島先生より、若返る身体の使い方のポイントを分かりやすく楽しく教えていただきました。

◎病という漢字は、人の周りに壁ができて寝込んでいる状態を表す。身体も心も固まって硬くなっている状態。

◎硬さをとることが大事。関節を動かし伸ばす。揉むのではなく体の外へ向けてさするようにする。

◎腹式呼吸でリラックスしながらストレッチする。

受講者から、第二弾を開催して欲しいとの要望がありました！



指導はアイハンド訪問鍼きゅう治療院
代表取締役社長 手島浩司さんです！



健康寿命を伸ばしましょ！

「フレイル」知って 今から対策



フレイルとは、年齢を重ねることで筋力や活力、社会とのつながりが弱くなっていく状態のことです。高齢者だけの課題ではなく、若い世代からの社会参加、食事、運動などの生活習慣が大きく影響します。いつまでも元気で自分らしく暮らすために、今日からフレイル予防を始めませんか。

広報東広島 2月号より

- 1 「社会参加」でフレイル予防・・・「笑い」でつながり「前向き思考」で
- 2 健康の維持に欠かせない・・・「睡眠」快眠のための生活習慣を
- 3 食べる、飲み込む「口腔機能」を維持・・・口周りの筋肉を鍛えよう
- 4 1日3食「栄養」バランス良い食事・・・必要な栄養素を食べやすく
- 5 室内で気軽に「運動」を・・・毎日少しずつ筋力維持体操



**御菌宇地域センターで
フレイルを予防しよう！**

※お申込み・お問合せは御菌宇地域センターまで 082-423-3871

