

夏祭り

DO YOUR BEST

NO. 204

介護福祉士

2020.8 発行

一般社団法人
福島県介護福祉士会
文責 小山田 米子

【令和2年度福祉人材確保推進プロジェクト事業】 — 新任介護職員研修が始まりました —

新型コロナウイルス感染症対策をして実施しています

会場

- ① ソーシャルディスタンスを保つ
- ② 換気を行う
- ③ 実施前後会場の消毒を行う
- ④ オンラインによる実施 (ZOOM)

講師・受講者

- ① マスク(フェイスガード)の使用
- ② 検温
- ③ 手指消毒剤の使用
- ④ 研修前後 2 週間の体調及び行動管理

受講の申し込みを
お待ちしております



FUKUSHIMA

一般社団法人 福島県介護福祉士会

〒963-0108 福島県郡山市笹川一丁目184-29 クレストハイツ184 102号室

FAX 024-943-1848 E-Mail jaccw_fukushima@ybb.ne.jp

ホームページ <http://www7b.ne.jp/~jaccw-fukushima/>



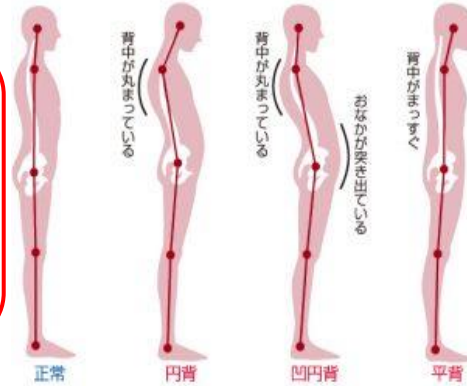
【正しい姿勢のメリットとは】



長生きや健康寿命についてさまざまな要因が取上げられていますが、実は私たちの「姿勢」が長生きに大きく関係しているということをご存じでしょうか？今回正しい姿勢についてご紹介したいと思います。

【体に負担をかけない「正しい立ち方」のコツ】

- ① 背中と首は力を抜いた猫背気味に。背骨が自然なS字になるようにする。
- ② 視線が前に向くように、自然にあごをあげる。
- ③ ひざは曲げずにまっすぐ伸ばす。
- ④ 両足の間隔は、肩幅よりやや狭い程度に。
- ⑤ つま先をまっすぐ前方に向ける。このとき、踵とつま先が一直線になるようにする。
- ⑥ 足裏全体で地面を踏むようにする。
- ⑦ 踵と首を結ぶラインが直線になるように意識する。



- ・姿勢が良いと、カラダも筋肉もリラックスした状態に。腰痛や肩こりが改善されたり、血行や代謝がUPすることによってむくみの緩和も期待できます。
- ・また姿勢が良くなることで、内臓が本来の位置に戻り、呼吸や消化、循環機能が正しい働きをしてくれます。姿勢改善により筋肉がつくと、美しいスタイルを維持できるというメリットも。
- ・姿勢が良くなることで、内臓が本来の位置に戻り、呼吸や消化、循環機能が正しい働きをしてくれます。姿勢改善により筋肉がつくと、美しいスタイルを維持できるというメリットも。
- ・思考の面でも、筋肉やカラダの緊張緩和により集中力が高まるので自分に自信が湧いてきたり、疲れにくいカラダでポジティブ思考になったり。見た目だけでなく、心も若く美しくいられそうです。

健康



私の健康法



私の健康法は、【歩く！】です。片道30分歩いて通勤しています。
 皆様日々体力を必要とする仕事をされてますよね?!『仕事で歩いてるよ!!』私もそう思っていました。
 でも、ひたすら何も考えずに歩く事に集中する事で、心身共にリフレッシュされています。
 また、歩く行為は転倒の連続と言われていて、自然に足腰が鍛えられ、少し引き締まったと感じます。
 (体幹が鍛えられ、猫背が少し改善されたようで、同僚に姿勢が良くなったネと言われて、嬉しかったです。)
 健康診断では、中性脂肪の数値が減りましたよ(´▽`)



不規則勤務をされている方々もいらっしゃる、なかなか時間が確保できない方もいるかと思いますが、是非早朝や夕方少し涼しくなった10分だけでも良いです、歩く時間を作って下さい！！
 気持ち良いですよ(≧▽≦)ただし熱中症には十分気をつけて、水分と糖分塩分を取って無理せずに行ってみて下さい。

編集後記

お祭りや花火大会など例年楽しみにしているイベントが新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、中止になっており、ただ暑さだけが身にしみる夏ですね。県内でも感染者の増加の報道が連日ありますが気を抜かず感染防止に努め、この難関を乗り越えたいですね。皆さん自分の身体の異変に敏感になり無理のないよう過ごしていきましょう。