

すこやか直幸便

健康いきいき

岡市高齢福祉課地域包括ケア推進室
Tel 0994-31-1175

「ころばん体操」で、 コツコツ楽しく筋力アップ♪

「ころばん体操」とは、おもりの入ったバンドを手足に取り付け、童謡などを歌いながらゆっくりと体を動かす体操のこと。簡単な運動に見えますが、肩まわりや下半身にゆっくりと負荷をかけるため、日常生活に必要な筋力をつけることができ、無理なく介護予防に取り組むことができます。

県内でその普及が広がる中、市内でも取り組む地域が増えていきます。公民館などで一緒に体操することで、地域の人が集まる機会づくりにもつながると好評です。

住民主体で楽しく気軽にできる「ころばん体操」を、皆さんの地域でも始めてみませんか。



柳谷町内会では、昨年「ころばん体操」を週に1回開催。みんなで歌いながら楽しんでいます。

▶おもりの負荷は個人ごとに調整できます



「週に1回、みんなと体操するのが楽しみです」

「ころばん体操」で手足を動かすことで、体全体がほぐれるので気持ちがよいです。普段の生活でも、転ばないように心掛けています。何より、地域の皆さんと毎週体操をしながら集まって、おしゃべりするのが楽しみです。



INTERVIEW

申良町上小原にお住まいの
福ヶ崎 キリ子 さん(右)
福沢 フチ子 さん(左)

休日救急当番医・歯科休日急患在宅医

鹿屋市医師会		診療時間 8:30 ~ 18:00	
月日	医療機関	住所	TEL(0994)
2月 3日	㊦ おばま医院	寿2丁目	42-5235
	㊧ やのファミリークリニック	寿4丁目	43-6248
	㊨ 鯨島整形外科病院	寿1丁目	43-2535
10日	㊩ 福田病院	寿3丁目	43-4191
	㊪ おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	㊫ 大隅鹿屋病院	新川町	40-1111
11日	㊬ 吉重内科消化器科	西大手町	41-3100
	㊭ こだま小児科	笠之原町	41-5111
	㊮ かのや東病院	笠之原町	42-3111
17日	㊯ 池田病院	下祇川町	43-3434
	㊰ まつだこどもクリニック	西原2丁目	52-0507
	㊱ 池田病院	下祇川町	43-3434
24日	㊲ 森田胃腸科内科医院	郷之原町	40-2822
	㊳ えとう小児科	礼元2丁目	40-3700
	㊴ 村上整形外科医院	今坂町	41-2511
3月 3日	㊵ 伊東クリニック	礼元2丁目	43-3500
	㊶ まつだこどもクリニック	西原2丁目	52-0507
	㊷ そえじまクリニック	旭原町	41-6800

肝属東部医師会		診療時間 9:00 ~ 17:00	
月日	医療機関	住所	TEL(0994)
2月 3日	小浜クリニック	吾平町上名	58-6025
	花田整形外科・リウマチ科医院	串良町有里	63-1379
10日	入佐内科	吾平町麓	58-7006
	新中須医院	東串良町池之原	63-2010
17日	高山胃腸科・外科	肝付町前田	65-7171
	山路医院	東串良町池之原	63-2134
24日	春陽会中央病院	肝付町新富	65-1170
	はらだ整形外科	東串良町池之原	63-8080
3月 3日	山内クリニック	肝付町前田	65-8181
	内村産婦人科	串良町岡崎	63-2521

鹿屋市歯科医師会		診療時間 9:00 ~ 15:00	
月日	医療機関	住所	TEL(0994)
2月 3日	近藤歯科医院	西原4丁目	44-5373
10日	さかもと歯科クリニック	寿8丁目	44-2003
11日	四季デンタルクリニック	寿4丁目	44-1500
17日	重久歯科医院	向江町	42-4470
24日	島田歯科	打馬2丁目	44-0180
3月 3日	下浜歯科医院	川西町	41-5888

◎大隅肝属地区消防組合テレホンサービス Tel 0994-43-0119

平日/午後5時から夜間救急当番医を案内
※ただし、火災発生時は一時火災情報に変わります。
休日/休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医を案内

※休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医は変更になることがあります。各医療機関にご確認のうえ受診してください。
※休日救急当番医の診療は、急病に対する処置ですので、翌日はかかりつけの医師などの診療を受けてください。
原則として、投薬期間は通常1日分とします。