



元気印のトレーナーがおススメする健康情報

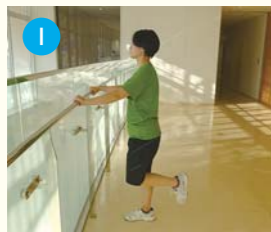
ファイと★スポーツ

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

「健康寿命」とは、健康上の問題がない状態で、日常生活を送れる期間のことをさします。「平均寿命」から「健康寿命」を引いてみると、男性は9年、女性は12年と言われ（H22厚労省調べ）、その期間を縮めることがポイントとなります。健康に問題を来す、要支援・要介護になる原因の第1位は、「運動器」の障害です。筋肉・骨・

関節・椎間板などに、歩行や日常生活に何らかの支障をきたす状態で、医学的には、『ロコモティブシンドローム（運動器症候群）』と呼びます。

運動器を健康に保つには、毎日の「予防」が重要なカギとなります。毎日を健康に、元気な日々を送れるように、下記の『トレーニング』を行っていきましょう。



① 片脚立ち
・支えにつかまる。
・片足は床につかないようにする。
(注意事項)
姿勢をまっすぐにし、支えは必要に応じて使いましょう。



② スクワット
・深呼吸をするペースで5～10回繰り返す。
・肩幅より少し広めに足を開く。(つま先を30度くらい)
・しゃがんだ時、膝がつま先より出ないようにする。

《トレーニング時のポイント》

- 動作中は息を止めないようにしましょう ● 太ももの前後の筋肉に力が入っているか意識しながら行いましょう
- 膝の負担を考えて、90度以上曲げないようにしましょう ● 支えが必要な人は十分注意しながら行いましょう



この地域の歴史や風土についてお伝えします

いにしえのココロ

子宝に恵まれる、田の神さま「久町様」

田んぼの畦にいらっしゃる「久町様(ひさまちさま)」は、瓜の形をした石にお宿りになった田の神さまです。可也山(かやさん)を西にのぞむ瑞梅寺川の河口近く。久町という地名の田んぼに、ひっそりと鎮座されています。

地域の富永さんのお話しによると、昔ある女性が瓜の形をした石に「子どもが授かりますように」と願をかけたところ子宝に恵まれ、それ以来霊験あらたかな神さまとして村人に愛される存在になったそうです。

今でも、子宝を授かりたい人がしゃがみこみご神体へ願をかける姿があり、実際に子宝を授かる女性もたくさんいるそうです。

「ご夫婦と一緒に祈願をすることが大切です。授かるというのは子どもだけではなく、ご縁や幸せを授かる意味もありますからね。」とおっしゃった富永さんの言葉が印象的でした。

※ JA福岡元岡支店から南に100m 赤い鳥居が目印です
お問い合わせは、☎090-5735-2695(富永) まで



福岡市西部地域交流センター SEIBU Regional Community Center

【TEL】092-807-8900(さいとぴあ管理事務所) 【FAX】092-807-8895
【住所】〒819-0367 福岡市西区西都2-1-1
【開館時間】午前9時から午後9時まで(多目的ホールは午後10時まで)
【休館日】毎月最終月曜(祝日のときは翌日)、及び年末年始(12/28～1/3)
【ホームページ】<http://saitopia.info>
【Facebook】<https://www.facebook.com/saitopian>



saita vol.2

2014 Winter

📢 なにしよ〜と!?
西区フィルハーモニーオーケストラ

📷 いとしのもよおし
今宿上町天満宮の「鬼すべ」

📷 いとむかし写真館
JR周船寺駅：1925年

🍲 ごはんにしよう
そうめんちり

🏠 ファイト★スポーツ
ロコモティブシンドローム

🏠 いにしえのココロ
子宝にめぐまれたければ「久町様」



クロツラヘラサギ

クロツラヘラサギが日本ではじめて毎年訪れるようになった場所が今津干潟です。今津干潟は、水鳥たちの餌が豊富で、日本で有数の渡り鳥の飛来地になっています。他にも、カブトガニをはじめとする貴重で珍しい生物を目にすることができます。
【場所】今津・太郎丸・田尻