

ほくは転倒を事前に防くお助けマンのデントウむし『てん太』です。ヨロシク!



てん太と一緒に

転倒予防体操 上級編

ツマ
ずく

ヨロ
めく

フラ
つく

あなたへ

体操を始める前に

- ★ 病院にかかっている方は、医師に相談してから始めましょう
- ★ 体調の悪い日は無理せずお休みしましょう
- ★ 1日に2～3セット、20分～60分程度の運動にしておきましょう
- ★ 毎日コツコツ、長い目での効果を期待しましょう

平成17年1月号からお届けした『転倒予防体操』ですが、みなさん【初級編】から【上級編】までやってみていかがですか？少しは筋力アップが実感できましたか？

今月号は今までの体操の総まとめです。「あつ、転びそう!」と思った時に、さつと体勢がえられるように、全体のバランスを強化するものです。

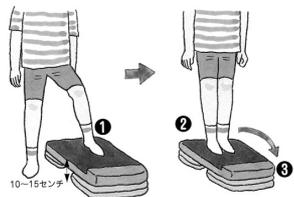
転ぶのは前や後ろばかりではありません。何かをよけようとひょいとからだを横にゆけた時にも転ぶことってあるんですよ。

バランス強化体操

サッと体制を整えられる
転倒防止の筋力を!

のぼり下り運動

- ① ステップ台をもちいて、片足を台にのせる
 - ② もう一方の足のせ、台の上に立つ
 - ③ 片足を地面に下ろし、5～10回のぼり下りをくり返す
- のぼり下りが難しい場合は、台を低くしたり、補助を受けながら行いましょう。ステップ台は電話帳など、かたくしっかりしたものを選びましょう。高さは、10～15センチくらいにしましょう。



乳ガン検診のおしらせ

岩美町では、マンモグラフィー(乳房エックス線撮影)による「乳ガン検診」を次のとおり計画しています。

対象者

30歳以上の女性 なお17年度受診された方は対象外です。(対象者には事前に受診票を配布します)

料金 1,500円

日時 6月～10月(月・火・水・金)

受付時間 10～12時

場所 岩美病院

申込み方法 検診希望日の前日午前中までに福祉保健課へ電話でお申込みください。定員(1日10人程度)になり次第受付を締め切らせていただきます。

お問い合わせ 福祉保健課(☎73-1333)

検診報酬の改定に伴い料金を変更させていただきました。ご了承ください。

地区	実施日(月・火・水・金)
蒲生	6/2(金)・6/5(月)・6/7(水)・6/9(金)
小田	6/12(月)・6/13(火)・6/16(金)・6/19(月)
岩井	6/21(水)・6/23(金)・6/26(月)・6/27(火)・6/30(金)・7/3(月)
本庄	7/5(水)・7/7(金)・7/10(月)・7/11(火)
網代	7/14(金)・7/19(水)・7/21(金)・7/24(月)・7/25(火)
田後	7/28(金)・7/31(月)・8/2(水)・8/4(金)
大岩	9/4(月)・9/5(火)・9/8(金)・9/11(月)・9/13(水)・9/15(金)・9/19(火)・9/22(金)・9/25(月)・9/27(水)
浦富	9/29(金)・10/2(月)・10/3(火)・10/6(金)・10/11(水)・10/13(金)・10/16(月)
東	10/17(火)・10/20(金)・10/23(月)
予備	10/25(水)・10/27(金)・10/30(月)

子宮がん医療機関検診受診希望者募集

今年から20歳以上のみなさんに受診をお勧めいたします。



対象 本年度20歳～65歳の方
料金 2,000円
募集人数 20人
実施場所 鳥取市内産婦人科病院・医院
期間 平成18年7月～12月末

申込締切 平成18年6月30日(金)必着
(ただし定員になり次第締め切ります)
申込方法 書面に住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し、福祉保健課に提出してください。

問い合わせ先

〒681-0003 岩美町浦富1029番地2
岩美すこやかセンター内福祉保健課 ☎73-1333 FAX73-1344