

# Jヴィレッジ

## 仮設フィットネスジム利用のご案内

Jヴィレッジ仮設フィットネスジムが利用できます。  
体力づくりや運動不足の解消などにぜひご利用ください。



### おうちで楽々体操 ～膝痛予防 ストレッチ・トレーニング編～

今回は「膝痛予防」をテーマに、ストレッチ・トレーニングをご紹介します！膝痛の原因としては、下肢の筋力と柔軟性の低下、肥満(体重の増加)、関節軟骨の老化などが挙げられます。下肢の柔軟性・筋力を高めて痛みが出ない快適な生活を目指して頑張りましょう！

#### 椅子のパターン♪

・椅子の半分に座り片脚を後ろに引きます！

#### ①ふともも前のストレッチ

##### <方法>

1. 写真①の様に両脚を伸ばして座ります。
2. 写真②の様に片脚の膝を曲げ、おしりの横に足を置きます。そのままゆっくり体を後ろに倒します。
3. 写真②の姿勢で10秒～30秒キープします。

##### <ポイント>

- ・曲げている膝が床から離れないようにしましょう。
  - ・1日左右1～2回ゆっくりストレッチしましょう。
  - ・呼吸は止めずに、自然な呼吸を繰り返しましょう。
- ※膝関節に痛みがある方は、無理に行わないようにしましょう。

#### ②ふともも前の筋力トレーニング

##### <方法>

1. 写真③の様に両足を伸ばして座ります。
2. 写真④の様につま先を天井に向け、片足を床から10～20cm程度持ち上げます。
3. ふとももの前に力が入るのを感じたら、2秒キープして写真③に戻します。
4. この動きを左右5～10回繰り返し1セット、合計3セットを目安に行ってみましょう。

##### <ポイント>

- ・足を上げた時、体が後ろに倒れないよう注意しましょう。
  - ・余裕がある方は、秒数や回数、セット数を増やしてみましょう。
  - ・呼吸は止めずに、自然な呼吸を繰り返しましょう。
- ※股関節・膝関節に痛みがある方は無理に行わないようにしましょう。



Jヴィレッジフィットネスジム

鈴木 崇寛

○出身地/白河市

○好きな食べ物/味噌ラーメン

- 場所 Jヴィレッジ仮設フィットネスジム  
住所 いわき市平上山口小喜目作34-1 ☎0246-46-0201
- 営業時間 火曜日～金曜日 12:00～20:00  
土曜日・祝日 9:00～12:00 / 14:00～18:00  
※日曜日・月曜日はお休みです。ただし、月曜日が祝日の場合は営業します。
- 対象 広野町民の方(中学生以上)
- 利用料金 無料
- 持ち物 運転免許証・健康保険証など広野町民とわかるもの、室内運動靴、タオル、水分など

## 菊池清一さん(上浅見川)が、歯っぴいライフ8020で表彰されました!

「歯っぴいライフ8020(はちまるにいまる)」は、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように80歳になっても自分の歯を20本以上保とう、という歯の健康づくりを目的とした言葉です。今年の「歯っぴいライフ8020」で表彰されました菊池さんにお話しを伺いました。

#### 食生活はいかがですか?

「歯にくっつくようなキャラメルは食べないね。食事は自分では特にないが、妻が料理好きで野菜中心のおかずをいつも作ってくれる。それに、タバコは吸わないし、体全体の健康が歯にも良いのかな。」



菊池清一さん

#### 普段の生活で気を付けている事は?

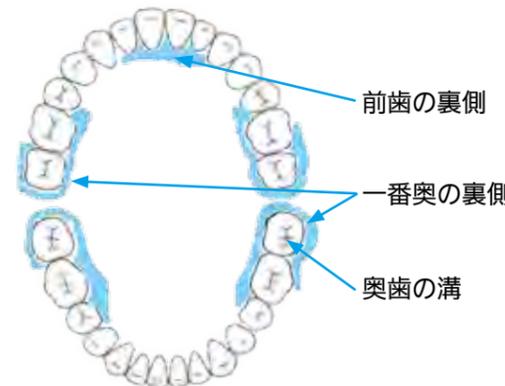
「朝と夜寝る前は必ず歯みがきをしているが、その他に甘いものを食べた時にも歯磨きをしている。」

#### 歯を保つための秘訣は?

「母親も歯が丈夫だったのでいい素質をもらったのかもしれないが、やはり歯磨きが大切だと思うね。磨き方は、新聞を見て勉強したよ。」

### 菊池さんのお話にもあるように、8020の基本は歯みがきです。みがき残しがながないか、普段の磨き方をチェックしましょう!

みがきにくい場所＝歯垢がたまりやすく、むし歯や歯周病になりやすい部分です。歯みがきをするときは、みがきにくい部分を意識しておこなうようにしましょう。また義歯であっても、きちんとみがき、手入れを怠らないことが重要です。



※色のついた部分がみがき残しが多いところです



歯間ブラシやデンタルフロスを使いましょう

保健センター

☎0240-27-3040

### 医療機関ほか診療日時状況(平成29年1月5日現在)

●高野病院	●馬場医院	●広野薬局
☎0240-27-2901	☎0240-27-2231	☎0240-27-2265
月曜日 9:00～12:00	月曜日 9:00～12:00	月曜日 8:30～18:00
火曜日 9:00～12:00	14:00～18:00	火曜日 8:30～18:00
木曜日 9:00～12:00	火曜日 9:00～12:00	水曜日 9:00～16:00
金曜日 9:00～12:00	14:00～18:00	木曜日 8:30～18:00
土曜日 9:00～12:00	木曜日 9:00～12:00	金曜日 8:30～16:00
	14:00～18:00	土曜日 9:00～11:00
	金曜日 9:00～12:00	
●新妻歯科医院		●花ぶさ苑
☎0240-27-4020		☎0240-27-1755
火曜日 9:30～12:30		面会時間 8:30～18:00
13:30～18:00		
木曜日 9:30～12:30		
13:30～18:00		