



# はしる保健室



令和7年度 冬号

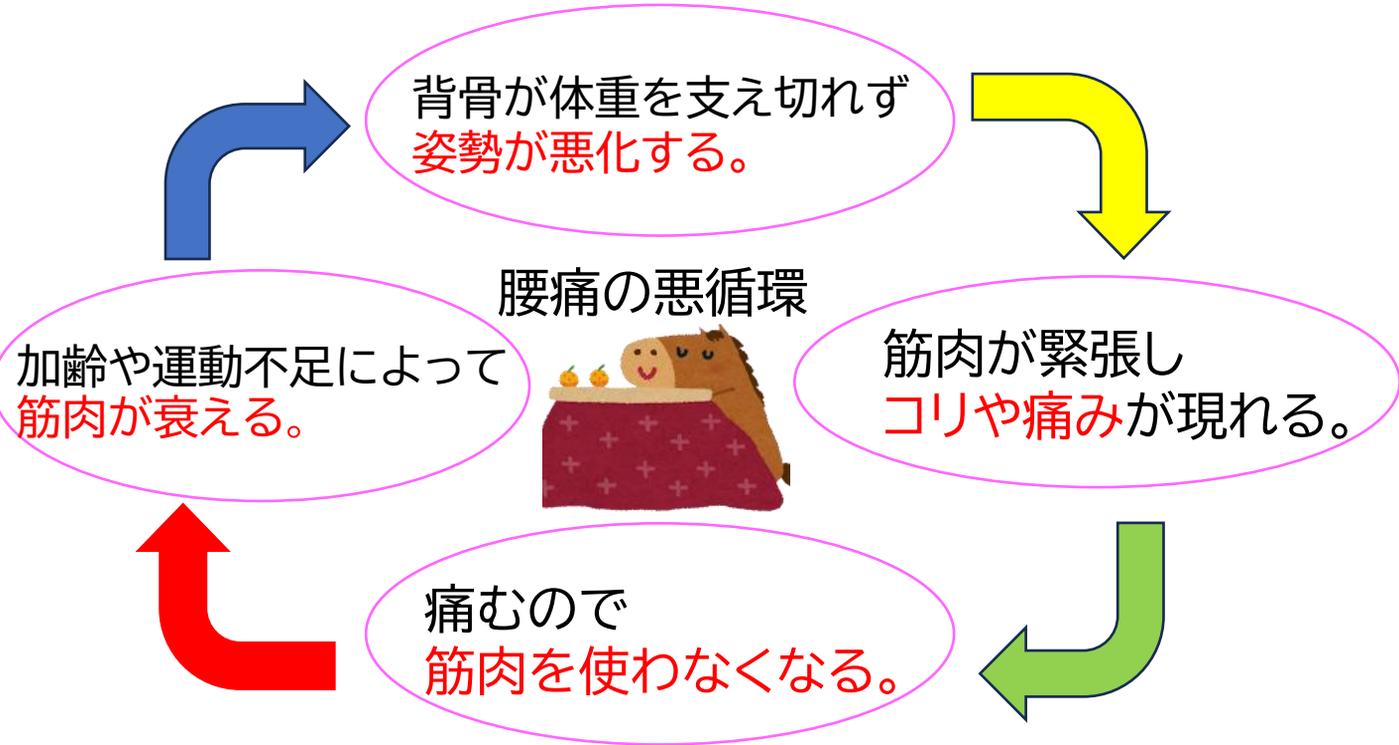
高齢者あんしん相談センター由木  
電話 042-679-1114

寒い季節になると多くなるのが「腰の痛み」ですね。統計によると、日本人の80%以上が経験するという報告もあります。今回の「はしる保健室」のテーマは『腰痛』です。今後の高齢者あんしん相談センター由木の活動についてもお知らせします。



## 腰痛の予防と改善

腰痛には、骨折等による「外傷からくる腰痛」とレントゲン画像では発見しにくい「筋肉に関する腰痛」があり、「筋肉に関する腰痛」が最も多いと考えられています。



腰痛予防の3原則として、普段から**良い姿勢、適度な運動、ストレスを溜めない事**が大切だと言われています！さらに、詳しく具体的に腰痛予防のためにできることを知りたいというお声もあるかと思えます。そこで高齢者あんしん相談センター由木では、**令和8年2月13日(金)**に開催する『ゆぎ保健室』での腰痛対策講座を皮切りに、健康のためになる講座を毎月開催する予定です。ご興味ある方は、高齢者あんしん相談センター由木までお問い合わせください！！

# ゆぎ保健室★写真館

これまで開催した  
保健室の様子です



総勢16名で音楽療法♪いつもはしない動きもあって、皆さま楽しまれていました。



とてもオシャレなクリスマスのキーホルダーを作成しました。

血管年齢を測定し、  
管理栄養士の先生とともに  
食生活を振り返りました。



みんなでヨガでリラックス♪



二胡の演奏に癒されました♪

ご相談があれば、  
じっくりお話を聴きます。



👉 今後の保健室も、専門職の先生にご協力をいただきながら企画・開催していく予定です。皆さまがより気軽にご相談・お集まりいただければ幸いです。どうぞよろしく願いいたします。