さくら保険サービス通信

26年 11月号

〒830-0016　福岡県久留米市通東町3-5杉本ビル2F
TEL 0942-37-7351　FAX 0942-37-7352
さくら保険サービスのURL　http://www.sakura-hoken.com/



100歳まで楽しく歩こう！膝を守る！

「旅行に行きたい」「孫と散歩したい」「いつまでも自分で買い物に行きたい」。そんな願いをかなえるために大切なのが、いつまでも元気に歩ける足腰です。

ところが、年齢を重ねるにつれて、膝の痛みや筋力の低下によって歩くことがおっくうになる人少なくありません。でも、あきらめるのはまだ早い！膝を支える筋肉は、何歳からでも適切な運動によって鍛えることができます。

大切なのは、無理をせず、毎日少しずつ続けること。さあ、今日から始めませんか？　100歳になっても、自分の足で楽しく歩くための健康づくりを！

100歳になっても、自分の足で好きなところへ行ける。そのために、今日から膝を守り、歩く力を育てよう！

■あなたの膝は大丈夫？　まずは歩く力をチェック

「階段を下りると膝が痛む」「椅子から立ち上がるのがつらい」「以前より歩くのが遅くなった」など、身近な変化がありませんか？

■膝を守る主役は筋肉！

膝関節そのものを鍛えるのではなく、太ももの前側の大腿四頭筋、お尻の筋肉、ふくらはぎなどを強くします。特に大腿四頭筋は膝を支える重要な筋肉を強くします。

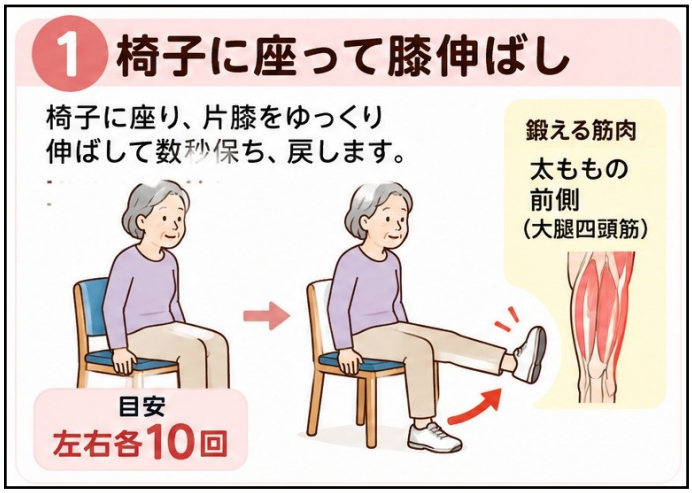


毎日5分！膝を守る簡単筋トレ。膝を守る4つの運動

①椅子に座って膝伸ばし

椅子に座り、片膝をゆっくり伸ばして数秒保ち、戻します。

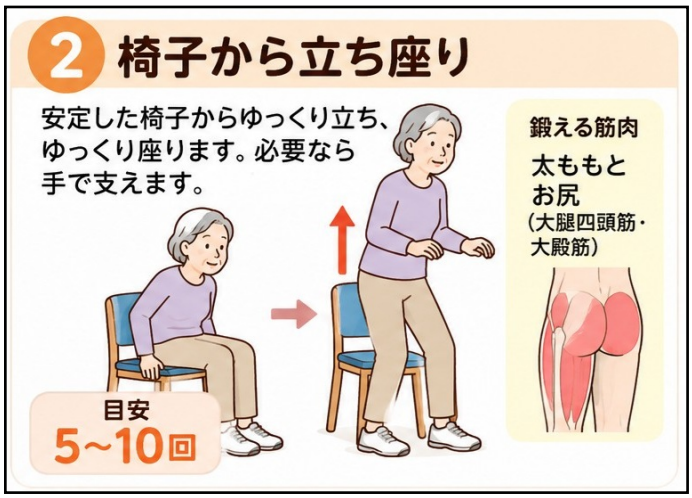
目安：左右各10回。太ももの前側を鍛える。



②椅子から立ち座り

安定した椅子からゆっくり立ち、ゆっくり座ります。必要なら手で支えます。

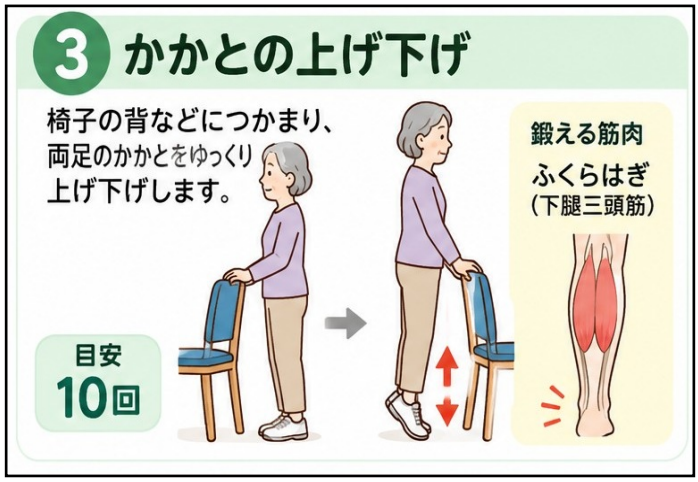
目安：5～10回。太ももとお尻を鍛える。



③かかとの上げ下げ

椅子の背などにつかまり、両足のかかとをゆっくり上げ下げします。

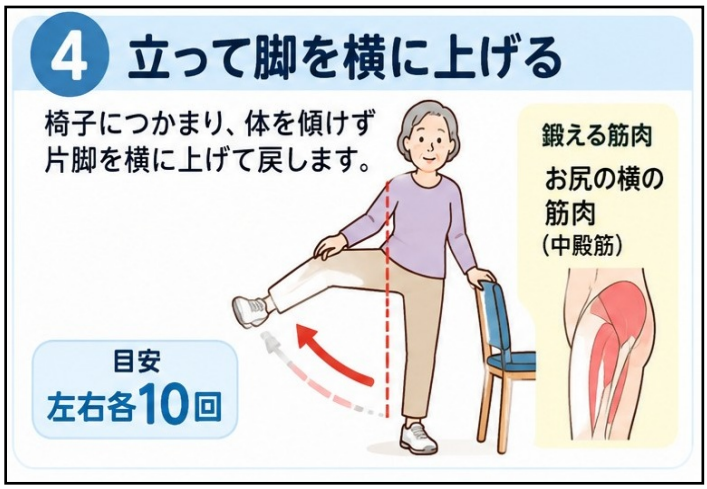
目安：10回。ふくらはぎを鍛える。



④立って脚を横に上げる

椅子につかまり、体を傾けず片脚を横に上げて戻します。

目安：左右各10回。お尻の横の筋肉を鍛える。



※回数は一般的な開始目安です。痛みのない範囲で行い、筋力や体調に応じて調整します。

強い痛み、腫れ、熱感、膝が抜ける症状などがある場合は、運動を無理に続けず医療機関に相談してください。

さくら保険サービス通信

〒830-0016　福岡県久留米市通東町3-5杉本ビル2F
TEL 0942-37-7351　FAX 0942-37-7352
さくら保険サービスのURL　http://www.sakura-hoken.com/

26年
11月号



足元から健康を守る、小さな働き者！靴下！

■たかが靴下、されど靴下！　5つの健康効果

毎日、何気なく履いている靴下。でも、靴下は単なる衣類ではありません。寒さから足を守り、汗を吸収・発散し、靴との摩擦を減らすなど、私たちの足を快適に保つ大切な役割を担っています。小さな靴下に秘められた、5つの健康効果。あなたは、いくつ知っていますか？



さくら保険サービス通信

〒830-0016　福岡県久留米市通東町3-5杉本ビル2F
TEL 0942-37-7351　FAX 0942-37-7352
さくら保険サービスのURL　http://www.sakura-hoken.com/

26年
11月号





① 住宅用火災警報器を設置・点検

すべての寝室と、必要な階段などに住宅用火災警報器を設置しましょう。定期的に作動確認を行い、設置から10年を目安に本体を交換しましょう。

② コンセントまわりを整理

たこ足配線や電気の使いすぎに注意！ コンセントやプラグにたまったほこりは火災の原因になります。定期的に掃除しましょう。

③ 調理中はその場を離れない

コンロの火をつけたまま、その場を離れないようにしましょう。やむを得ず離れるときは、必ず火を消しましょう。







④ ストーブの使い方に注意

ストーブの近くにカーテンや家具など燃えやすいものを置かず、十分な距離を取りましょう。洗濯物をストーブの上や近くに干さないようにしましょう。

⑤ たばこの火の取り扱い

寝たばこは絶対にやめましょう。吸い終わったたばこは、火が完全に消えたことを確認してから処分しましょう。

⑥ コンロまわりの油汚れを掃除

コンロや換気扇にたまった油汚れは、火災の原因になります。こまめに掃除し、調理器具のまわりを清潔に保ちましょう。

⑦ 燃えやすいものを置かない

新聞紙、段ボール、灯油などの燃えやすいものを、コンロや暖房器具の近くに置かないようにしましょう。家の周囲も整理整頓しましょう。

⑧ 電気機器の劣化を確認

電気コードの傷みやプラグのぐらつき、異常な発熱がないか定期的に確認しましょう。傷んだコードや電気器具は使用を中止しましょう。

⑨ 寝具やカーテンは防炎品を使用

火災の拡大を防ぐため、寝具やカーテンには燃え広がりにくい防炎品を選びましょう。特に高齢者のいる家庭では、寝具の防炎対策が大切です。

⑩ 消火器の設置と使い方の確認

万一の火災に備え、住宅用消火器を使いやすい場所に備えましょう。家族みんなで使い方を確認し、使用期限も定期的に点検しましょう。

「火災は、ちょっとした油断から。
今日の点検が、明日の安心に
つながります！」













