

## からだの健康のために

さあ、こまき山体操をやってみよう!

がんばって  
毎日やるコマ!



**こまき山体操**は、リハビリの専門職である「小牧市リハビリテーション連絡会」により考案された、相撲の型や四股の動きを取り入れた小牧市独自の体操で、筋力低下予防に対しての効果が実証されています。

ご自宅で、年代を問わず実施できるこまき山体操の一部を紹介します。

空のフタつきペットボトルを使って  
**握力**を鍛えよう!



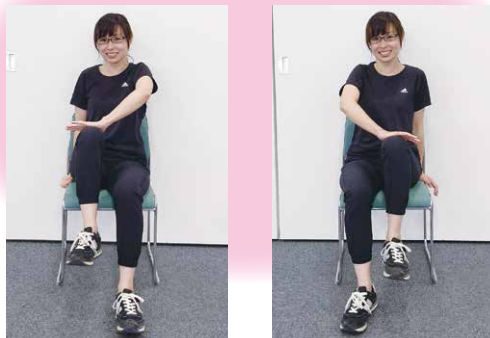
前にならえの姿勢で  
ペットボトルを**縦**に  
してゆっくり8回握  
ります。

ペットボトルを**横**に  
してゆっくり8回握  
ります。

撮影協力：小牧市リハビリテーション連絡会

ちょうようきん  
**腸腰筋**

(上半身と下半身をつなぐ筋肉)を鍛えよう!



背筋を伸ばして、**太もも**を上げ、**止めます**。  
楽にできる方は、写真のように上げている足  
の反対側の手で**上から抵抗**を加えましょう。

こまき山体操マニュアルを  
作成しました。

ご希望の方は、地域包括ケア  
推進課(☎76-1188)まで。



できる!  
からだどままじろの健康づくり

問合先

健康生きがい推進課(☎39・6568)

## こころの健康のために



通常と違う状況におかれると、誰しもストレスを感じます。

以前と比べて、不安になりやすくなった、イライラしやすくなった、落ち込みやすくなった…こういった状況は心の不調のサインです。

まずは、自分のこころを守るために、「こころの体温計」を使って、メンタルヘルスチェックをしてみましょう。



小牧市こころの体温計は  
こちらから



## 各種相談窓口

健康相談	保健センター (☎75-6471)
子どものこと、 家庭のこと	子育て世代包括支援センター (☎71-8611) 保健センター (☎75-6471)
高齢の方のこと、 介護のこと	各地域包括支援センター

その他、相談内容に応じた窓口は

こころの相談窓口 小牧市 **検索**

本誌 P29 定例相談一覧表をご覧ください。



冊子「こころの相談窓口」は保健センター、各支所をはじめ、市内公共施設などで配布しています。くわしくは保健センター(☎75-6471)にお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、いろいろな活動の自粛により、外出する機会が減ることで、大人も子どもも知らず知らずのうちにストレスが溜まってしまいかもしれません。何をするにも、「からだどままじろ」が健康であることが資本です！今回は、ご自宅で簡単にできる「こまき山体操」と、こころの健康のための相談窓口などを紹介します。

