

竜神洞 すこやか教室

曜日と時間： 毎週金曜日 11:00～12:00

参加： 無料

指導： 原 茉奈美 (理学療法士)

<2月の予定>

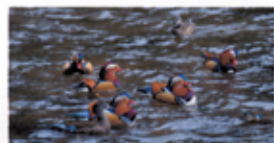
筋肉をやわらかく

柔らかい筋肉は、健康のもと。

「普段のばしにくい筋肉をストレッチし、関節の

「可動域」を増やしましょう。

- 2月 5日(金) ・松尾池から、尾根へ
 12日(金) ・ストレッチ、ロコモ体操
 19日(金) ・松尾池から、尾根へ
 26日(金) ・ストレッチ、ロコモ体操
 ・クイズで頭を柔らかく



「ロコモ」とは、

「ロコモシンドローム」の略です。

これは、骨や筋肉など、手や足などを動かす力が衰えることを言います。

日々からだを動かし、元気になりましょう。

キューバ、いち早くハイチに医療班

340名+数十名と

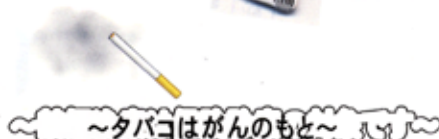
阪神淡路の大地震から15年。それに匹敵する地震が、1月12日中南米・ハイチで起きました。死者の数が現在発表されているだけでも15万人強、被災者は300万人とも言われています。年中暖かな気候だとはいえ、瓦礫と化したまちでの人々のくらしは想像を絶するものです。各国からの支援が寄せられはじめていますが、日本のテレビ・新聞は、一部分しか報道しません。

昨年訪れたキューバは、ハイチの隣国なので気になっていました。

そうしたら岐阜新聞(1月21日付)に、そのキューバの動きを知らせる記事を見つけました。いち早く3ケタの医療班を派遣したパキスタンの地震と同様、今回もキューバの動きは早かったのです。340名の医療従事者に加え、あらたに数十名の災害に詳しい医師を派遣しました。各国の支援物資輸送に自国の空港使用を許可しています。

“新型”豚フルエンザは下火に

昨年春メキシコ発の「新型インフルエンザ」は、冬に入って下火になりました。みなさんはいかがでしたか。二度も罹った人もいたようでしたが、大抵は軽くて3日ほどで回復したようです。よかったですね。



タバコを止める相談や治療は保険診療でできます
 ニコチン依存を断ち切って、健康な生活を!!

2010年1月21日(日) 岐阜新聞

キューバ、支援に便宜
 空母や軍艦 各国の使用を許可
 フェルナンド・ス・コスタ 空母はハイチに到着
 2010年1月21日(日) 岐阜新聞

めぐりめぐりハイチにいた約3000人の避難民も救助されている。軍事基地に入、医療班などが入った。医療班は、ハイチの被災地へ向かい、被災者への支援活動を行っている。ハイチの被災地へ向かい、被災者への支援活動を行っている。

