

おとなのためのはじめてパソコン

と き : 7月14日(水)・15日(木)の2日間連続コース

かんれんぞく
2日間連続コース

①コース 午前10時～11時30分

②コース 午後1時30分～3時

対 象 : 今までにパソコン講座や教室等に参加したことがなく、体験してみたい市民の方
市内に在住・在勤の18歳以上の方。家にパソコンがなくてもかまいません。

内 容 : さわって、しくみを知り、インターネットを楽しみ、文字を入力してみましょう。

定 員 : 1回あたり9人、2コース計18人

申 込 み : 必ず往復ハガキ(一人1枚)でお申し込みください。

往信用に講座名・希望コース・住所・氏名・電話番号

返信用にも住所・氏名を書き、6月25日(金)必着で、

〒666-0032 川西市日高町1-2 総合センターへ。

そ 他 : 締切り時に定員超過の場合は抽選となります。

申込みの結果は返信用ハガキにてお知らせします。



医師によるワンポイントアドバイス

高齢者の首の痛み

(槌谷医院 医院長 槌谷俊郎)



人間の頭部の重さは体重の10%～13%と云われています。まっすぐ前を向いた姿勢を保つためには、首の後ろの筋肉をいつも緊張させていることになり、異常がなくとも首の痛みや肩こりの症状をもっている人が多くなっています。

◎エクササイズでよくなることも

よくない姿勢が原因で起こっている首の痛みは、姿勢を変えたり、首の筋肉をきたえるエクササイズ(訓練)により良くなる可能性があります。しかし、首の痛みの原因となる病気には、変形性脊椎症、椎間板ヘルニアなど色々ありますが、痛みのとれない場合、かかりつけの医師に相談しましょう。

首の筋肉を鍛えるエクササイズの一例

- ① おでこに片方のこぶしを当てて、これを軽く押し返すように首に力を入れて5秒間。
- ② 同様に後頭部にこぶしを当てて5秒間。
- ③ 頭部の右側面に手のひらをあてて右に首をかしげて5秒間。
- ④ 左も同様に5秒間。
- ⑤ 右の頬に手のひらを当てて右向き5秒間。
- ⑥ 左も同様に5秒間。

これらを1セットとして、たとえば1日10セットくらい行えば十分でしょう。

実際には首を動かさず、手を軽く押し返すように首に力を入れるのがポイントです。

(日本パーリンガーインゲルハイムKKの資料より)