

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **5月** | | | | **6月** | | | |
| **水曜日** | **5／7** | **5／14** | **5／21** | **5／28** | **6／4** | **6／11** | **6／18** | **6／25** |
| 朝 | 9：30～ | 9：30～ | 9：30～ | 9：30～ | 9：30～ | 9：30～ | 9：30～ | 9：30～ |
| 夜 | 19：30～ | 19：30～ | 19：30～ | 19：30～ | 19：30～ | 19：30～ | 19：30～ | 19：30～ |
| **金曜日** | **5／9** | **5／16** | **5／23** | **5／30** | **6／6** | **6／13** | **6／20** | **6／27** |
| 昼 | 13：40～ | 13：40～ | 13：40～ | 13：40～ | 13：40～ | 13：40～ | 13：40～ | 13：40～ |
| **2ヶ月の**  **ポイント** | 脊柱管狭窄症予防月間  **脊柱管とは脊髄や神経根が通る背骨の中の管状の空間です。**  **この脊柱管が狭くなると、神経を圧迫し足のしびれや痛み、時々歩けなくなる症状などが現れます。60～70歳代以降の中高年に発症するケースが多く、姿勢の変化や背骨の変形を伴う変性疾患のひとつです。脊柱管狭窄症は日常生活での姿勢や動作で予防できますので、日々、自然に意識できるように身につけていきましょう！** | | | | | | | |

**★脊柱管狭窄症は、座りっぱなしや座っている時間が長いなど、動かない習慣がよくありません。原因としては「血流の低下」という加齢現象です。良い姿勢をとった時にキツいと感じなければ、まだ大丈夫ですよ😊**

★**脊柱管狭窄症の予防には、「不良姿勢」「運動不足」「栄養不良」の3悪を避けることが大事です！加齢が進むにあたり、一度減った筋力は非常に元に戻りにくくなりますので、是非、無理のない運動は続けていきましょう！**

**（※NAP全体の秋まつりが10月19日（日）、クリスマス会が11月30日（日）予定です。できるだけご参加いただきたいです♪）**

