

# 10月号 あなたの健康をサポート！

町内在勤の理学療法士が介護予防や健康維持に役立つ体操をお届け

健康の維持は毎日の運動から。継続して体を動かすことが大切です。自宅のできる簡単な体操を毎月1回、ご紹介し  
ます。介護予防や健康維持に役立ててください。

- 協力 阿久比リハビリネットワーク 介護老人保健施設メディコ阿久比 介護予防認定理学療法士 榊原和真さん
- 問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(48) 1111 (内1127・1128)

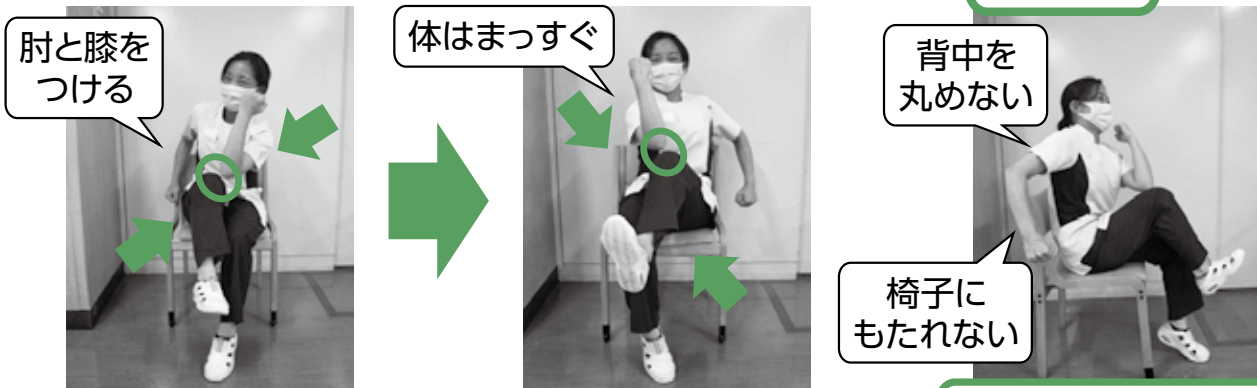
## 骨盤周囲の柔軟性を高め、筋肉を鍛えよう

8月号・9月号でお届けした内容の複合トレーニングです。骨盤周囲の柔軟性を高め、筋力を鍛えましょう。歩行能力の  
向上や、姿勢の改善だけでなく、便秘の改善にもつながります。

### 体をひねりながら足踏み運動

キャスターのない、動かない椅子を使って行いましょう。

**注意！**



背中を伸ばし、交互に膝を上げ、腕も大きく振り、肘と膝がつくように体をひ  
ねりながら足踏みします。同じ側の手と足を上げないようにしましょう。  
背中が丸まらないように、椅子にもたれずに行いましょう。

**まずは1分続けて  
やってみましょう**

### ダイエットにも効果的です

腹部や背中、足にある大きな筋肉を動かすことで代謝が上がります。  
できるだけ長くこの運動を行うことで、有酸素運動となり、より脂肪燃焼効果が高まります。  
1分から始め、できれば20分以上を目標に行いましょう。  
体操をしたら、下の表に○をつけましょう。毎日続けることが大切です。

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
○→																															

## 「ウォーキング教室」に参加しませんか

筋力、体力の維持のために、体を動かしましょう。教室は全3回で、町民の方であればどなたでも参加いただけます。  
参加費は無料です。

- 日時 ①11月20日(月)、②11月27日(月)、③12月4日(月)  
午後1時30分～午後3時
- 会場 アグピアホール(中央公民館多目的ホール)
- 内容 ストレッチやウォーキングなどの運動
- 講師 健康運動指導士 伊藤 敦子さん(健康体操教室ハローフレンズイノア代表)
- 定員 25人程度(申し込み多数の場合は抽選)
- 持ち物 タオル・水分補給用のお茶など(室内用シューズは必要ありません)
- 申し込み方法 電話または電子メールにて申し込みください。電子メールで申し込む場合は、件名に「ウォーキング教  
室」、本文に氏名・生年月日・電話番号をご記入の上、送信してください。
- 申込期限 10月20日(金)
- 申し込み・問い合わせ先 健康介護課保健係 ☎(48) 1111 (内1520・1521)  
電子メール kenko@town.agui.lg.jp

