

# 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。ここでは月1回、自宅でできる簡単な体操をご紹介します。健康維持や介護予防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)

## 転ばないようにバランス機能を鍛えよう

身体が硬くなったり、筋力が低下すると、バランス機能が低下し転倒しやすくなります。年齢が高くなるほど転倒による骨折の危険性も高くなり、場合によっては介護が必要になることもあります。

## ステップ運動で柔軟性、筋力を鍛えよう



背すじを伸ばして立ち、できるだけ大きく前に足を出します。後ろ側の足のふくらはぎや太ももの後ろ側が伸びることを意識して行いましょう。10秒ほど姿勢を保ち、反対の足でも同様に行います。不安な方は手すりや机などにつかまりながら行いましょう。まずは5回から始めてみましょう。

## 2ステップテストの紹介

2ステップテストとは、ロコモティブシンドローム(運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態)かどうか判定するためのテストの一つです。できるだけ大きく2歩歩き、その距離を測定します。歩幅を測定することで歩行能力の評価ができます。



◀テストの詳細はこちら

日にち	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
○→																															

体操をしたら上の表に○を付けましょう。毎日続けることが大切です。

## フレイル予防教室のご案内

参加者の皆さんと楽しく体を動かして、口腔ケアや体に良い食習慣を学び、健康を維持しましょう。

- 開催日時 11月2日(水)、17日(木)、12月7日(水)、15日(木)、令和5年1月5日(木)、18日(水)、2月2日(木)の午前10時~午前11時30分
- 場所 保健センター(オアシスセンター)3階
- 対象・講師・定員 65歳以上の方・運動指導士、管理

栄養士、歯科衛生士・約15人(申込者多数の場合は抽選)

- 申し込み方法 電話または直接窓口で申し込んでください。
- 申込期限 10月19日(水)
- 申し込み・問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(48) 1111 (内1127・1128)
- ※ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、日時や内容などを変更する場合があります。

