

3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。自宅でする簡単な体操を毎月1回、ご紹介しします。介護予防や健康維持に役立ててください。

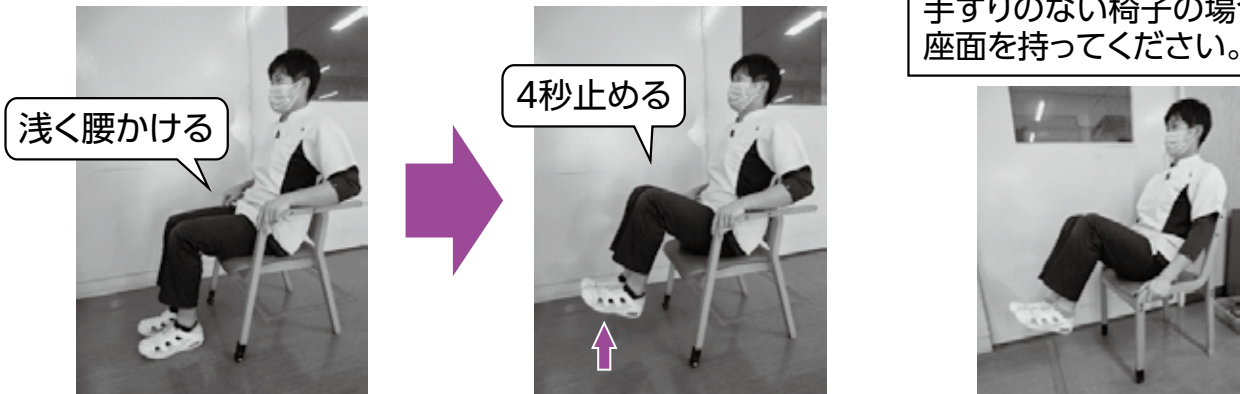
- 協力 阿久比リハビリネットワーク 介護老人保健施設メディコ阿久比 介護予防認定理学療法士 榊原和真さん
- 問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(48) 1111 (内1127・1128)

腹筋と足の力をつけよう

腹筋は体の中心を支える重要な筋肉です。腹筋を鍛えることで、腰への負担が軽減され、腰痛の予防になります。腹筋と一緒に体と足をつなぐ筋肉を鍛えることで、姿勢の改善や転倒予防にもつながります。腹筋運動と聞くときついイメージがありますが、今回は椅子に座ってできる簡単な体操を紹介します。

椅子に座って両足を上げる運動

椅子に浅く座ります。手すりのある椅子の場合は手すりを持ちます。両足を一緒に上げて、4秒ほど止めた後、ゆっくりと下ろします。



背もたれにもたれても良いです。できる方はもたれずに行ってください。

10回から始め、徐々に回数を増やしましょう。

ダイエットにもつながります

腹筋は大きな筋肉のため、鍛えることで代謝も上がり、ダイエット効果もあります。「少しお腹がぽっこり出てきたな…」と思われる方は、ぜひ挑戦してみてください。

体操をしたら、下の表に○を付けましょう。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
○→																															

認知症介護家族交流会(なごみ会)学習会を開催

認知症の方を介護している家族の交流の場「認知症介護家族交流会(なごみ会)」で、デイサービスをテーマにした学習会を開催します。介護家族同士の交流もでき、参考になることがたくさんあります。初めての方もお気軽にお越しください。参加には事前申し込みが必要です。

- 日時 4月4日(木) 午後1時30分～午後3時30分
- 場所 保健センター(オアシスセンター)2階集団指導室
- 参加費 100円(お茶・お菓子代)
- 対象 認知症の方を介護している家族
- テーマ 「認知症の方のデイサービスの楽しい活用法」
- 講師 長谷川和之さん(高須病院 高須デイサービスセンター所長・作業療法士)
- 申し込み方法 4月3日(水)までに電話、地域包括支援センター窓口または申し込みフォームより申し込んでください。
- 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)



▲申し込みフォーム

