

8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、ご紹介いたします。介護予防や健康維持に役立ててください。

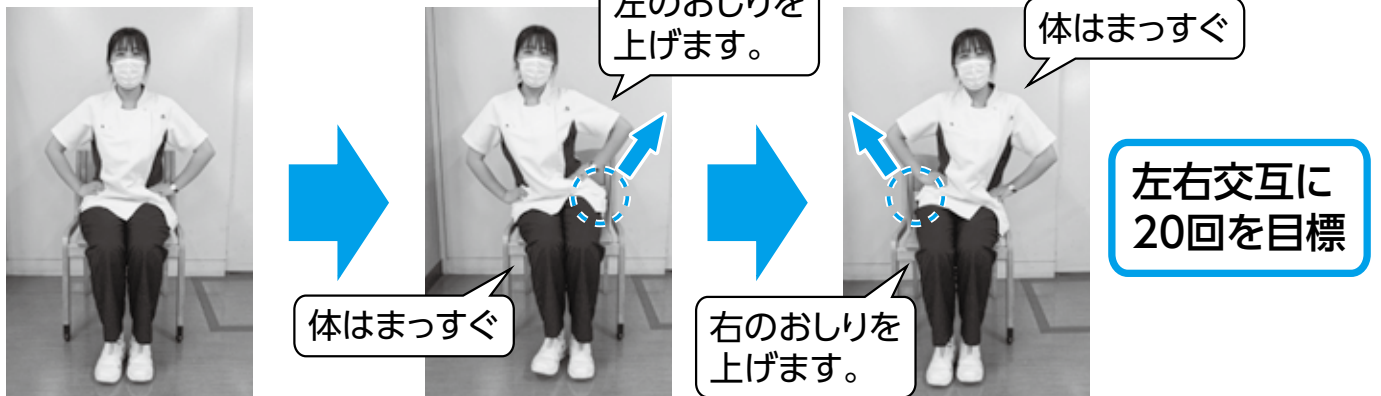
- 協力 阿久比リハビリネットワーク 介護老人保健施設メディコ阿久比 介護予防認定理学療法士 榊原和真さん
- 問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(48) 1111 (内1127・1128)

骨盤周囲の柔軟性を高めよう

骨盤の周囲を意識して動かすことで、腰回りの筋肉の柔軟性が高まり腰痛の予防につながります。特に、高齢者は立ち上がりや歩行などの動作がスムーズになります。骨盤周りを動かすことで、腸のぜん動運動を助け、便秘など腸のトラブル予防にもつながります。

座って行うおしり上げ運動

動かない椅子を使って行いましょう。

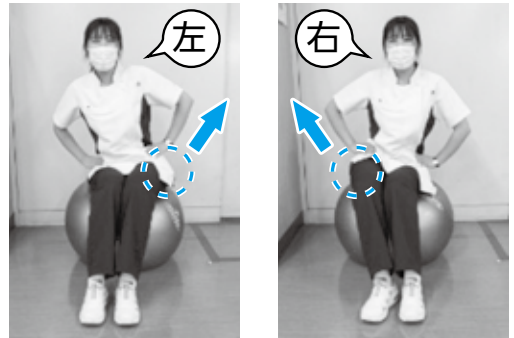


背すじをまっすぐ伸ばし、おへそを前に出すように、骨盤を立てて座ります。片側ずつおしりを上げましょう。体が傾かないようにできるだけまっすぐな姿勢をキープします。

ご自宅にバランスボール眠っていませんか？

せっかく買ったのに使っていないバランスボールはありませんか。この体操はバランスボールに乗って行うとより効果的です。転ばないように注意して行いましょう。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



フレイル予防教室のご案内

フレイルとは“年齢を重ねて心身の機能が低下した状態”で、健康と要介護状態の間の段階です。適切な対策で予防や回復が可能です。フレイル予防のために、体を楽しく動かしながら口腔ケアや体に良い食習慣について学びませんか。

- 対象 65歳以上の方
- 日時 9月27日(水)、10月4日(水)、18日(水)、11月1日(水)、15日(水)、22日(水)、12月6日(水)
午前10時～午前11時30分(開始15分前に血压測定を行います)
- 場所 中央公民館本館103号室(和室)
- 講師 運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士
- 定員 約30人(申し込み多数の場合は抽選)
- 申し込み方法 9月8日(金)までに電話、地域包括支援センター窓口または右の二次元コードよりお申し込みください。
- 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

