

みんなで取り組もう！

介護予防体操

問 福祉課高齢者支援係 ☎286-3114

新年度が始まりました。復興へ向け立ち上がる益城町とともに、高齢者だけでなく町民みんなで介護予防に取り組み、心もカラダも元気に、明るい益城町をつくりましょう！！

今月号から1年間、町の健康運動指導士の介護予防指導を掲載していきます。介護予防は、**若いときからの運動が大切だ**と言われています。ぜひ家族一緒に取り組んでください！！

No.1

「良い姿勢を意識し、体幹強化」

私が指導します

梅川あかね

UMEKAWA AKANE



健康運動指導士。熊本県天草郡苓北町出身。大学では運動学を専攻。卒業後は、(一財)熊本県スポーツ振興事業団に所属し、町保健福祉センターの健康づくりルームの立ち上げに参画。2年間運営に携わる。現在は、益城町職員として健康福祉センターに勤務し、運動指導などを行っています。

BAD...

悪い姿勢

あごが前に出て背中が丸まり、膝が曲がっている状態は、特に高齢者に多く見られます。この姿勢は、首・腰・膝に大きな負担がかかり、痛みが出る場合があります。また、足が上がりにくく、歩幅が狭くなり転倒しやすくなります。



良い姿勢

あごを引き肩の力を抜いて立った時に、耳たぶ・肩峰(肩の端)・大転子(足の付け根の真横)・外くるぶしを結ぶ4点が一直線になっているか、自分の姿勢を確認してみましょう(壁に沿って立つとよりわかりやすいです)。良い姿勢を保つだけでも、体幹部の筋トレになります！日ごろから意識して生活してみましょう！



痛みなどで良い姿勢ができない場合は、無理をしないようにしましょう。できる範囲で良い姿勢に近づいていけるように意識してみましょう。

GOOD!

全国から たくさんの「義援金」および「ふるさと納税」をいただき心より感謝申し上げます。

義 援 金	11,519 件	9 億 9,130 万円
ふるさと納税	6,742 件 代理受付 9 自治体	2 億 8,791 万円

平成 29 年 2 月 28 日現在