

はぴねす だより



EXERCISE & REFRESH No.3 ロコトレに挑戦!

トレーニングの前後にはストレッチを行いましょ
 う。ケガの予防や疲労の軽減になります。



太もも前



股関節



太もも裏
 ふくらはぎ

下肢の筋力をつける「スクワット」

- ①肩幅より少し広めに脚を広げて立つ。
- ②ゆっくりとお尻を後ろに引くように体を沈める。
- ③深呼吸をするペースで5～6回繰り返す。

1日3セットが目安

難しい場合は、イスで立ち座りの動作を繰り返す。



今月は、「骨と関節の月間」です。今月号の22ページにも掲載している「ロコモ」対策に有効な運動として、日本整形外科学会が提唱している“ロコトレ”をご紹介します。どこでもできる手軽な運動ですので、自分のペースで無理せず実践していきましょう!

バランス能力をつける「片脚立ち」

- ①床につかない程度に片脚を上げる。
- ②片脚立ちを左右1分間ずつ、1日3回が目安。

姿勢はまっすぐ、
 必ずつかまるものがある場所で行う



支えが必要な場合は、机に両手や片手をつけて行う。

ふくらはぎの筋力をつける「かかと上げ」

- ①両脚で立った状態をかかとを上げる。
- ②ゆっくりとかかとを下ろす。
- ③10～20回繰り返す(できる範囲で)。

1日2～3セットが目安

ONE-POINT!

立位や歩行が不安定な場合は、壁やイスの背もたれに手をつけて行う。



笑顔 de 運動教室

みんなで笑って楽しい運動を始めましょう!

今月から始めます!
 「出張! 笑顔 de 運動教室」

- 対象 40～74歳の町民(持病がある人は医師と相談)
- 定員 20人程度 ■参加費 200円(当日回収)
- 10日以降に保健福祉センターはぴねすの窓口か電話でご希望のコースと日にちを本人が申し込み(開館時のみ)。
 ※一人2回まで申し込み可能。
- 持参品 飲料、タオル、室内履き、筆記具 ※動きやすい服装で

11月の日程	やさしいコース	中級者コース
保健福祉センター「はぴねす」	5日(月) 10:00～	5日(月) 14:00～
津森公民館(津森在住者を優先)	28日(水) 10:00～	—

ストレッチやリズム体操など1時間半程度の運動です

問 保健福祉センターはぴねす ☎234-6123