

みんなで取り組もう！ 介護予防体操

問 保健福祉センターはびねす ☎234-6123・福祉課高齢者支援係 ☎286-3114

No.6

「老化は足元から」

今回のテーマは“老化は足元から”ということで、転倒予防の「下半身の筋トレ」をご紹介します。まずは、下半身の血液を心臓に送り返すポンプの役割である「ふくらはぎ」と、つまずきを予防する「すね」の筋トレです。いすがあればいつでもできる運動ですので、隙間時間を活用して行ってみましょう。



梅川あかね
UMEKAWA AKANE
健康運動指導士



・かかととつま先は
大きく上げ下げを。

- ① いすに背筋を伸ばして座り、肩幅に足を広げ、膝とつま先の方向を揃えます（足裏全体を床に付け、膝が90度に曲がる深さで）。
- ② かかととつま先を交互に上げ下げしましょう。



CHALLENGE

座位に慣れたら立位でチャレンジしましょう♪



注意点 まずは、一日10回から始めて、徐々に回数を増やしていきましょう。テレビを見ている時や、家事をしながら行うと、ながら運動で鍛えることができます。

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！

- 対象 40～70歳の町民
(持病がある人は医師にお尋ねください)
- 定員 20人程度 ■参加費 200円
- 申込 9月20日⑩までに保健福祉センターはびねすの窓口か電話で(開館時のみ)
※初めて参加する人を優先します。
- 持参品 参加費、飲料、タオル、室内シューズ
筆記具 ※動きやすい服装で！

10月の

スケジュール

(受付時間 9:30～ 運動教室 10:00～)

日程	テーマ
2日(月)	膝痛解消・予防運動!
16日(月)	リズム de 脂肪燃焼!

問 保健福祉センターはびねす ☎234-6123

栄養士さんから
食事についてのお話もあります!

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	12,196件	10億7,031万円
ふるさと納税	平成29年度 1,056件	2,270万円

平成29年7月31日現在

※8月号の義援金の記載に誤りがありました。正しくは10億6,804万円(12,112件)でした。お詫びして訂正いたします。