

みんなで取り組もう！ 介護予防体操

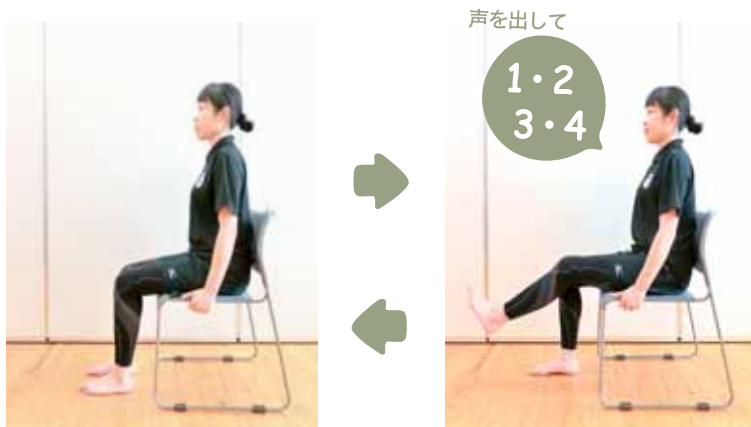
問 保健福祉センターはびねす ☎234-6123・福祉課高齢者支援係 ☎286-3114

No.7

「転ばない体づくり」

今回のテーマは“転ばない体づくり”。
下半身の大きい筋肉である「太もも前」の筋トレをご紹介します。鍛えると、転びそうになったときにしっかり踏ん張ることができ、階段も楽に上がれたりします。

また、膝痛の改善・予防も期待できます。
前回の“老化は足元から”と併せて実践してみましよう。



- ①背筋を伸ばし、肩幅に足を広げ、膝とつま先の方をそろえます。
 - ②4秒かけて膝を伸ばしきらない程度につま先を上げ、ゆっくり4秒かけて戻します。
- ※ 余裕がある場合は、太ももを座面から少し浮かせてみましょう。

注意点 まずは、左右5回1セットから始めて、徐々に回数を増やしていきましょう。

“目指せ！ 左右10回ずつ × 2セット”

出典：「高齢者の筋力トレーニング ～安全に楽しく行うための指導者向け実践ガイド」
(都竹茂樹・著 講談社)



梅川あかね
UMEKAWA AKANE
健康運動指導士



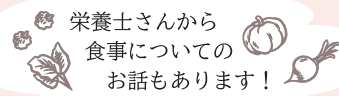
- 背筋を伸ばして、
ゆっくり
4秒かけて。

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 10月20日(金)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！

11月の



受付時間 9:30～ 運動教室 10:00～
(1時間半程度の運動です)

日程	テーマ
6日(月)	増やそう！笑顔と筋肉！
20日(月)	燃やそう！心と脂肪！

問 保健福祉センターはびねす ☎234-6123

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	12,264件	10億7,307万円
ふるさと納税	平成29年度 1,217件	2,680万円

平成29年8月31日現在