

健やか ライフ

お達者ライフの実践

～もっと動けるカラダをつくるには～

今月の担当

保健師
佐藤 純子

地域福祉センター健康推進係
(☎52-3333)

寒いとどうしても外出や運動が億劫になり、カラダを動かす機会が減ります。年齢を重ねるごとにつまづきや転倒し易くなりますが、転倒しても大事に至らない、カラダの柔軟性や筋力を保つことが重要です。自宅でできる「簡単ストレッチお達者体操」をご紹介します。

<柔軟性アップ>

優しくしっかり伸ばしましょう。

①胸と背中ストレッチ (図参照)

②ふくらはぎのストレッチ

足を前後に開き、胸を張って腰を前に出す。後ろ足のかかとを床につけ、後ろの足のふくらはぎを左右交互に伸ばす。

③足と手指のグー・パー (図参照)

<筋力アップ>

鍛える部分を意識してゆっくり行ないましょう。

① お尻歩き

背筋を伸ばしてイスに座る。よい姿勢を保ったまま、お尻を交互に持ち上げて歩行するように手足を動かす。

② 頭と腰上げ

仰向けで両膝を軽く曲げ、足を肩幅に開く。おへそをのぞきこむように頭を起こしながら腰を上上げる。

③ 4分の1スクワット (図参照)

<バランスアップ>

カラダを支える力を高めましょう。

① 目を開けて片足立ち

まっすぐ立ち、片足を上げる。30秒以上立ったあと、足をゆっくり下ろす。左右交互に行う。

② クロス歩き

フォークダンスのように、足を前後やクロスにさせながら横に進む。

胸と背中ストレッチ

両方の肘を脇につけたまま、手を外側に開いて胸を張る。両手を組んで伸ばし、おなかを見るように背中を丸める。

足と手指のグー・パー

足の指を開いたり閉じたり。つま先を上下に倒し、回す。右手を前に伸ばして大きく開き左手は体の横でグーの形に。左右交互に行う。

4分の1スクワット

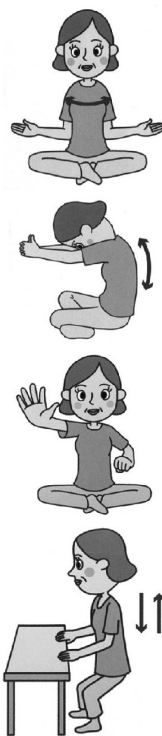
両足は肩幅に開き、テーブルなどを両手につかんで立つ。イスに腰かけるようにゆっくり膝を曲げ、ゆっくり元の姿勢に戻す。

置戸町では、高齢になってもいつまでも元気で暮らせるよう、運動機能向上や閉じこもりによる機能低下予防のため、「はつらつ筋力トレーニング」や「まんてんクラブ」を介護予防事業として実施しています。

事業の対象者には、一定の基準がありますが、65歳以上の方で、最近足腰が弱ってきた、転びやすくなった、体力筋力をつけたい、運動したいが一人ではなかなか続かない等、該当する方は、一度ご相談ください。

お問い合わせ

地域福祉センター 健康推進係 ☎52-3333



喜びと悲しみ(敬称略)

■ご出生おめでとうございます
○柏村 智明 男児 来星(くるさ) 林友 2/8

■ご結婚おめでとうございます
○菅井 椋太・藤川ちなみ 協生 2/24

■お悔やみ申し上げます
○伊藤八重子 84歳 拓実 2/3
○田井美代子 99歳 緑清園 2/3
○柴田 晃一 89歳 拓殖 2/14

人の動き

●世帯数	1,494 世帯 (- 1世帯)
●人 □	3,071 人 (- 2人)
●男 1,437人(+ 2人) 女 1,634人(- 4人)	
平成28年2月29日現在()内は 1月末比	

○堺 洋子 69歳 勝山第一 2/19
○遠藤サヨ子 79歳 協生 2/23