

運動を習慣づけて、
足腰をきたえましょう！

こんにち
ちは

地域包括支援センターです

保健福祉課内 地域包括支援センター TEL 47-8009

高齢者が要介護状態になる原因は、高齢による衰弱、転倒・骨折、関節疾患など、運動器(筋肉・関節など)の機能低下に関するものが全体の3割を占めています。できる限り要介護状態にならないためには、運動器の機能を向上させること、特に足腰をきたえることが大切です。

まずは、軽い運動から始めてみましょう！②

① 足の後ろ上げ

①イスから30〜40cm離れて両足を少し開き、45度くらいに上体を前に傾け、両手でイスをつかむ。

②ひざが曲がらないように片足をまっすぐ後ろに持ち上げる。

③そのまま1秒間静止し、ゆっくりもとの姿勢に戻す。

④左右それぞれ10回ずつ行う。



ウォーキングは心肺機能の向上や脳の活性化などには効果的ですが、使う筋力は全体の20〜30%といわれています。筋力を向上させるためには、ウォーキングに加え、筋肉に一定の負荷をかける運動を組み合わせることが大切です。音楽をかけリラックスしながら、また家族や仲間と一緒に楽しみながら、運動を習慣づけましょう。

② 4分の1スクワット

①イスから30〜40cm離れて両足を肩幅に開いて立ち、背筋をまっすぐ伸ばし両手でイスをつかむ。

②高いイスに腰かけるように、1、2、3、4でゆっくりひざを曲げて腰を落とす。

③1、2、3、4でゆっくりひざを伸ばしながら、もとの姿勢に戻す。

④これを10回くり返す。

深くひざを曲げると痛める危険があるので、曲げ過ぎには注意しましょう！



寒い冬こそしっかり運動！ 今よりさらに強く美しく☆



ウォーターランド通信

ウォーターランド南条 ☎ 47・3711

寒い冬を元気で乗り切るには、強くたくましい心と身体を保つことが必要です。今回は冬も元気に活動する2つの教室をご紹介します。

営業時間のお知らせ【12月～2月】

火～金曜日 13時～20時

土・日・祝日 10時～17時30分(プールは13時～)

※年末年始は特別営業になりますので、問合せください。

★教室紹介⑤ ～はつらつウォーキング～

元気はつらつ!!
腰や膝への負担が少ない水中バレーボールとウォーキングを組み合わせ、いつも楽しく賑やかにしています。



●毎週火曜日 13時20分～

★教室紹介⑥ ～リフレッシュ体操～

皆さんも普段使わない、あんな筋肉やこんな筋肉を動かして、リフレッシュしていく自分を体感してみませんか？



●毎週金曜日 19時40分～