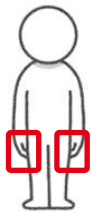


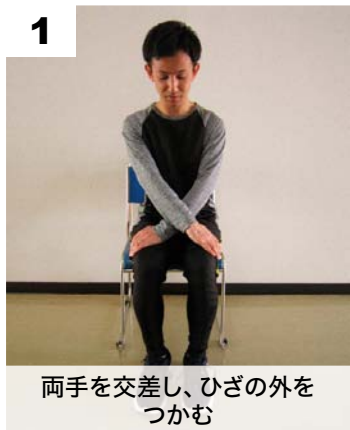
「元気モリモリいきいき体操」で延ばそう健康寿命 ●問合せ 福祉課（内線361・362）

美浜町の理学療法士を中心に作成した「元気モリモリいきいき体操」を毎月1種類ご紹介いたします。道具は必要なく椅子さえあればできる体操なので手軽に行えます。今月は足の付け根外側の筋力増強、転倒予防、ひざ痛予防に効果的な中殿筋のトレーニング（膝開き）を紹介いたします。毎日行って健康ライフを手に入れましょう！

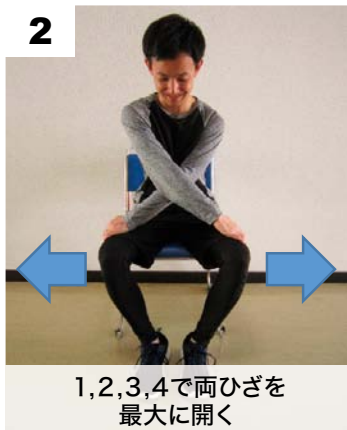


中殿筋のトレーニング（膝開き）

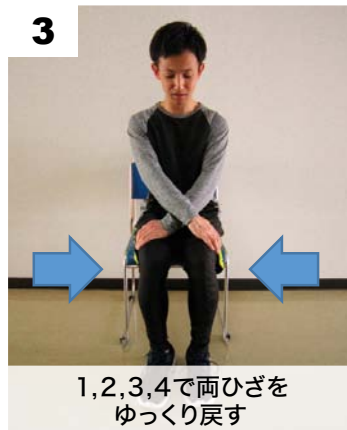
効果：足の付け根外側の筋力増強、転倒予防、ひざ痛予防



1 両手を交差し、ひざの外をつかむ



2 1,2,3,4で両ひざを最大に開く



3 1,2,3,4で両ひざをゆっくり戻す



Point

両手を交差させ、ひざを外から押さえ抵抗をかけ、ひざを外を開くよう力を入れましょう！閉じるときは、手で内側へ抵抗をかけてゆっくり閉じると効果的です。

福祉課にて全10種類のトレーニングを収録した「元気モリモリいきいき体操」のDVDかCDを無料配布しています！興味のある方はお気軽にお問い合わせください！



膝開きの動画



全種類の動画

みはま健康マイレージ

みはま健康マイレージとは、健康づくりに取り組むことでポイントが貯まり、貯まったポイントに応じていろいろなお得がゲットできちゃうという事業です。

自分で決めた目標に取り組むだけで、どんどんポイントが貯まりますので、体操を続ける方はぜひチャレンジしてみてください！詳しくは右の2次元バーコードを読み込むか、健康・子育て課 保健推進係までお問い合わせください。（内線283・289）



詳しくはこちら

元気はつらつ65～介護保険説明会～

どんな些細なギモンにも丁寧にお答えします！

町民のみなさまに介護保険制度と介護予防についての理解を深めていただくための説明会を毎月1回開催しています。年齢問わずどなたでも無料で参加できます。ご自身のことはもちろん、親のため、制度について知っておきたいという方も大歓迎です。お気軽にお申し込みください。

開催日時 8月7日（金）
午後1時30分～2時30分
場所 役場 3階 大会議室
定員 20名（予約制・先着順）
予約・問合せ 福祉課 内線361・362

内容	介護保険制度について（約20分）	・介護保険の仕組み ・介護保険料の納付方法等
	介護予防について（約40分）	理学療法士による健康維持のためポイント