

# 「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）

本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。今月はすねの前側の筋力増強、転倒予防、つまずき防止に効果的な前脛骨筋のトレーニング（つま先上げ）を紹介します。毎日行って健康ライフを手に入れましょう！



## 前脛骨筋のトレーニング（つま先上げ）

効果：すねの前側の筋力増強、転倒予防、つまずき防止

**1** 靴を脱いで、自身の足の裏で反対側の足の甲を押さえ、下側のつま先を持ち上げる



**2** 1,2,3,4でつま先を最大に上げる  
5,6,7,8でゆっくり戻す



**Point** かかとを上げずに行いましょう！つま先を最大に上げ、ゆっくり行くと効果的です。

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！



つま先上げの動画



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ん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** 9月8日（金）  
午後1時30分～午後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のポイント