

「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）

「美浜町地域包括ケアシステム推進協議会 介護予防強化部会」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。今月はお尻の筋力増強、転倒予防、腰痛予防に効果的な大殿筋のトレーニング（後ろ上げ）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！



大殿筋のトレーニング（後ろ上げ）

効果：お尻の筋力増強、転倒予防、腰痛予防

1 軽くイスに触れて立つ



2 1,2,3,4でひざを伸ばしたまま足を後ろへ上げる



3 5,6,7,8でゆっくり戻す



Point ひざを曲げないように行いましょう。上半身が前に倒れないように行くと効果的です。

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！



後ろ上げの動画



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 12月8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）

その他 12月6日（水）までに申込者がいない場合は、中止となる可能性があります。

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

予約・問合せ 福祉課 内線361・362