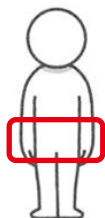


「元気モリモリいきいき体操」 で延ばそう健康寿命

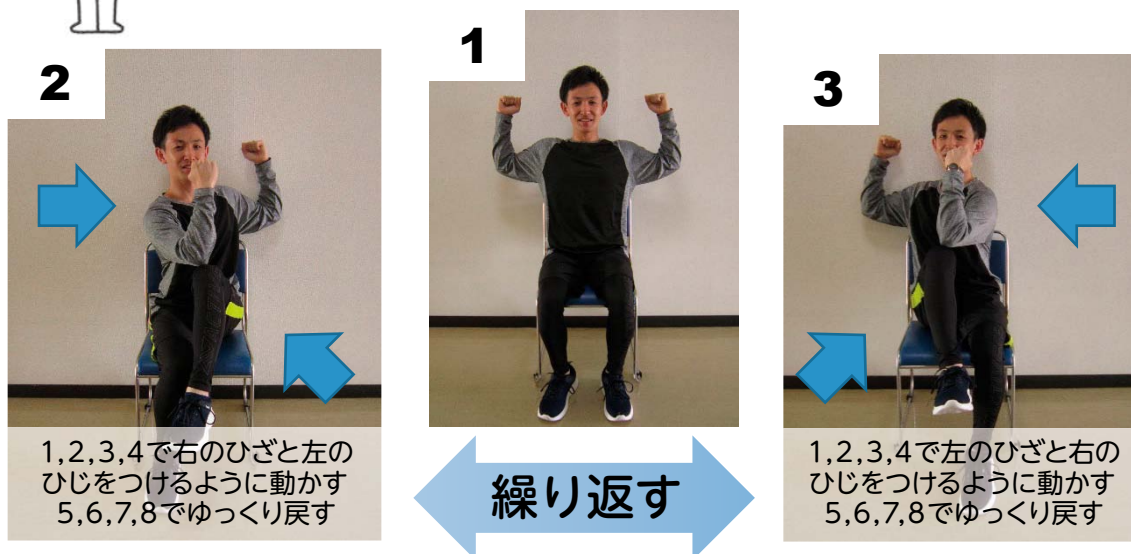
問合せ 福祉課 内線361・362

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。今月は腹筋の筋力増強、転倒予防、腰痛予防に効果的な腹直筋のトレーニング(ツイスト)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！



腹直筋のトレーニング(ツイスト)

効果：腹筋の筋力増強、転倒予防、腰痛予防



Point

ひじとひざがつかなくても、できるだけ近づけましょう！
あげた手はひじが下がらないようにすると効果的です！

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！



ツイストの動画



全種類の動画

奥田地区で介護予防教室を実施しました！

■問合せ 福祉課 内線 361・362

第9期介護保険事業計画のアンケートの結果から、奥田地区が転倒のリスクや閉じこもりがちの方が多くことがわかりました。そのため、奥田地区で要介護認定がついておらず、健診時の問診票から1年以内に転倒したことがある方などを対象に、申込制で介護予防教室を実施しました。

この教室は現在本町が取り組んでいる「スポーツを核としたまちづくり」の一環として実施し、運動に関心を持ち、継続することを目的に掲げ、14名の方に参加いただきました。

スポーツインストラクターから自宅でもできる体操や運動を中心に指導を受け、管理栄養士から口腔と栄養のお話がありました。教室参加前と比べて、ほとんどの方が体力テストの結果がよくなり、筋力の向上がみられました。

今後はこのような取り組みを他の地区にも広げていくことを検討しています。

