

「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

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！



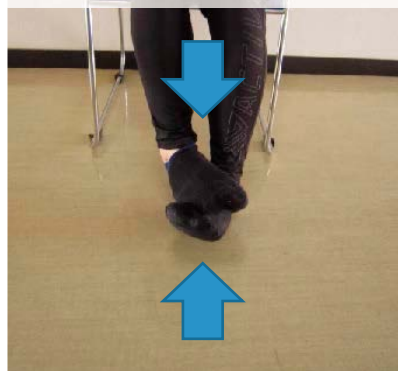
前脛骨筋のトレーニング(つま先上げ)

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合せください！



つま先上げ動画



全種類の動画

フレイルを予防しましょう！

高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイルといいます。

フレイル予防のためには、「運動」「栄養(食・口腔)」「社会参加(人とのつながり)」の3つの柱が重要です。特に最も大きな原因の一つが筋力の衰えと言われています。

「運動」については上記の「元気モリモリいきいき体操」をぜひご活用ください。