

転倒予防の筋力アップ体操

筋力の低下や関節の拘縮は、動かない時間が増えるとあっという間に進行してしまいます。自宅のできるちょっとした運動を心掛けましょう。また、運動する時は水分補給をしましょう。

下肢の筋力アップ体操等の紹介 ※イスは重くて丈夫な物を選んで行いましょう。

●つま先とふくらはぎ強化 かかとの上げ下げ (体をまっすぐにして、膝を伸ばして行いましょう。)

- ①椅子の背に軽く手をつき ②つま先を軸にかかとを4秒で上げ4秒で下ろすを繰り返す。



●股関節周りの筋力アップ 片足横上げ

- ①椅子の背に軽く手をつけ、両足を揃えて立つ。
- ②片足を横へ軽く4秒で上げ4秒でゆっくり下ろす。
- ③左右繰り返す。



●太ももの筋力アップ 足上げ・ひざ伸ばし

- ①椅子に座り足を上げ足首を手前に曲げ、かかとで押し出すように膝をゆっくり伸ばす。
- ②足首をゆっくり前に伸ばし、また手前に曲げます。
- ③もう一度前に伸ばしたあと、ひざを曲げ、ゆっくり足を下ろす。



●足指ストレッチ 体操の前後、入浴時、就寝前など

- ①足指の間に、反対側の手の指を入れ(右足なら左手)やさしく握る。(足指の根元には隙間をつくる)
 - ②足の裏側をやさしく伸ばし、5秒キープします。
 - ③足の甲側をやさしく伸ばし、5秒キープします。
 - ④②と③を交互に行い、反対の足も行う。
- 両足で3分(15~20往復)ほど

体操は1回あたり10~15回、1日1~2セット行ってください。息は止めずに自然に呼吸し痛みのない範囲で運動しましょう。

問 長寿政策課 ☎ 63-9112

「いきいき百歳体操」 ~地域でみんなで介護予防~

地域の方や仲の良い方とグループで始めませんか。週に1~2回、集会所など、身近で誰でも気軽に行ける場所で、行われています。

今年度も、次の条件を満たすグループを支援します

住民主体で5名以上で週1回以上「いきいき百歳体操」を行う自主グループに対し、体操支援を行います。

- 週1回または週2回実施ができる。
- 5名以上の参加者がいる。地区の誰でも参加ができる。
- 体操を3か月以上続けることができる。

宿毛支部	西支部
●さくら(街区) ●貝塚 ●沖須賀 ●みやび(街区) ●新田 ●与市明 ●あけぼの(街区) ●仲須賀 ●坂ノ下 ●真丁	●四季の丘 ●西町 ●片島 ●自由ヶ丘 ●藻津 ●高砂 ●ぶんたん(大深浦) ●大島 ●錦
和田支部	小筑紫支部
●さくらが丘 ●中角 ●和田 ●文殊(二ノ宮) ●高石 ●正和 ●なでしこ会(長野)	●白梅(小筑紫) ●福良 ●慕情(小筑紫) ●田ノ浦 ●大海なぶら会(大海) ●栄喜 ●内外ノ浦
山奈支部	平田支部
●手代岡 ●長尾 ●芳奈 ●小島 ●竹部 ●貝礎 ●西竹石	●戸内 ●徳師 ●寺尾 ●ケアハウスすくも
橋上支部	沖の島支部
●神有 ●橋上 ●坂本	●母島 ●弘瀬

※一時的に休止中のグループもあります。(4月時点・順不同)

問 長寿政策課 ☎ 63-9112