

受講者の声

- ゲートボールをやるようになった。
- 人と話すことにより元気をもらっている。
- 漬物に醤油をかけなくなった。

問い合わせ

健康推進連絡協議会事務局(健康推進課内)
 ☎ 65-0703 FAX 63-4591



▲健康づくりの継続についての意見交換



▲転倒予防のため体幹バランスをとる運動を行う皆さん



▲食事バランスガイドの学習

健康推進員だより

健康づくり
 継続できて
 いますか？

ヘルスサポーターの講座を受けた方を対象に健康づくりの実践が継続できるようにフォローアップ講座を開催しています。

ヘルスサポーターとは？
 ヘルスサポーター講座を受講し自分のからだを今一度見直し、日常生活のなかで健康づくりを実践し、自分自身の健康をしっかりと定着させている人

介護予防をはじめまひょう!

◎自宅で手軽に運動を

体は動かさないと、どんどん筋力が低下していきます。少しの時間でも意識して自宅で運動を行いましょう。

ただし、体調が悪い時は行わず、運動の途中で痛みなどの体の異常があれば、早めに医師等に相談しましょう。

運動の例

椅子スクワット

スクワットは太ももなどの足の筋肉や、お尻や姿勢を維持する背中の筋肉なども鍛えられる運動です。また、大きな筋群を使うために肥満の予防にもつながります。立った状態で出来ない人は、まずいすを使ってやってみましょう。

動作
1

息を吸いながら……

足は肩幅に開いて、背中をまっすぐにし、すに座ります。両手を頭の後ろ又は胸の前で組みます。



動作
2

息を吐きながら……

体はできるだけ真っ直ぐに保ち、ゆっくり立ち上がります。



動作
3

息を吸いながら……

元の姿勢に戻ります。



注意点：
 膝とつま先の方向は常に同じにしましょう。膝を曲げた時、つま先より前に出ないように注意。動作はゆっくりと。

問い合わせ 介護福祉課 介護予防認定係 TEL 65-0697・0699 FAX 63-4085