

※イラストは、日本理学療法士協会パンフレットより



ふらつく方は、座布団をはずしたり、イスやテーブルにつかまりながら行いましょう。体に痛みがあれば中止しましょう。



自宅で挑戦！簡単運動
▼バランス能力UPで転倒予防！
 座布団の上で片足立ち運動
 座布団の上に立ち、ゆつくりと片足を上げて、1分間を目標に姿勢を保ちます。
 ※目安：左右3回

かかとへの刺激で骨の弱化予防
▼かかと落とし運動
 ①立ったまま、両方のかかとをゆつくりと上げます。
 ②素早く力を抜き、衝撃を感じる程度にかかとを落とします。これを10回繰り返し返します。
 ※目安：2日に1回

男性のための体力アップ！若返り講座
 今まで運動に取り組むきっかけがなかった男性へ！男性向けの運動講座を開催します。体力アップして、ますます若々しくなりましょう。

とき 7月16日～11月12日
 各木曜日 うち10回
 午前10時～11時30分
 ところ 市民会館 東ホール
 対象者 60～70代男性
 ※夫婦での参加も可
 内容 体組成・血管年齢・体力測定など
 ①インストラクターによる、簡単に効果的な筋トレ
 ②保健師による、健診結果に基づいた健康アドバイス
 申し込み 7月2日(木)までに電話で長寿課へ。

年齢を重ねても ずっと元気でいるために



「一生元気に過ごしたい」というのは皆同じ。では、そのためにはどんなことをすればいいでしょう。今できることに、前向きに取り組むことから始まりません。
 運動習慣は欠かせません。運動は何歳からでも、遅くはあり

ません。体力に自信のない方法、正しい方法で取り組みれば効果的です。
 そして、人と人とのつながりを大切にしましょう。仲間と一緒に体力をつけて、いろんな取り組みへ参加する自信をつけましょう。

健康に関する講座はたくさんありますが、男性の参加は少ない。男性にも運動をしてほしい！男性が参加しやすい講座とはどんなものでしょうか。

講座の事前準備に参加した牧原鉄男さん(67歳)に意見を聞きました。「音楽に合わせてもいいが、簡単な動きで効果的」というのが男性にはよい。初心者でもがんばれる動きです。退職された方など、家にいるだけではもったいない。運動を始めることで人とのつながりができ、ボランティアなどやってみたら生きがいにもなる。一歩踏み出せば物事が転がっていきます。」

事前準備の様子



私はこれ



牧原鉄男さん

男性は参加しづらい？
 健康に関する講座はたくさんありますが、男性の参加は少ない。男性にも運動をしてほしい！男性が参加しやすい講座とはどんなものでしょうか。

講座の事前準備に参加した牧原鉄男さん(67歳)に意見を聞きました。「音楽に合わせてもいいが、簡単な動きで効果的」というのが男性にはよい。初心者でもがんばれる動きです。退職された方など、家にいるだけではもったいない。運動を始めることで人とのつながりができ、ボランティアなどやってみたら生きがいにもなる。一歩踏み出せば物事が転がっていきます。」

牧原さんは退職後、ボランティアや自転車を始め、「第2の青春のよう」と話していました。

男性の第一歩お待ちしています！

