

## 始めよう！今日からできるトレーニング！

運動習慣がないと、下半身の筋力が加齢とともに低下し、身体のバランスがとりにくくなるため、転びやすくなっていきます。ウォーキングやストレッチも大切ですが、バランス能力を高める運動を日常生活の中に取り入れることで転びにくい身体作りをしましょう。

### 始める前に確認

- ・周りに人や物がいないか確認しましょう。
- ・回数や時間はあくまで目安です。無理をせず自分のペースで行いましょう。
- ・痛みを伴うときは、すぐに中止しましょう。



### やってみよう！

#### 座布団の上で片足立ち

かかとを10センチ程度上げて10秒間保持することから始めましょう。

- ★椅子などを活用してよろけても大丈夫な方法で行ないましょう。



#### 立った状態でのスクワット

ゆっくりと両膝を曲げ、ゆっくりと伸ばす。

- ★曲げる角度はできる範囲で10～20回から始めましょう。
- ★膝に痛みがある場合は痛みのない範囲で行いましょう。



#### 前後左右へのステップ

①立った状態から右足を大きく前へ一歩踏みだし、戻す。(左足も行う)

②右足を大きく外側へ一歩踏み出し、戻す。(左足も行う)

- ★それぞれ5回ずつ行いましょう。



#### 立った状態でかかとのあげおろし

ゆっくりとかかとを上げ、ゆっくりと下ろす。

- ★10～20回から始めましょう。
- ★ひざが曲がらないように気をつけましょう。



## 募集しています！

### 地域づくりによる介護予防活動支援事業

高齢者の方が集まる場に対して、週1回1時間程度の運動を3カ月実施して、効果的な介護予防活動を行うための支援をします。(1団体15人程度)

### 地域リハビリテーション活動支援事業

地域で高齢者の方が集まる場に介護予防のための運動に関する講話や運動の実践指導を行うリハビリテーション専門職の指導者を派遣します。(1団体年3回まで)

### 地域交流活動支援事業

週1回以上の地域交流活動を公共施設以外で開催されている団体に、施設の活用のためにかかる光熱水費などの施設活用経費を助成します。(月1万円まで)

身近な仲間と一緒に楽しく運動しましょう！



希望する地区・団体の代表者は、地域包括ケア推進室へ。