

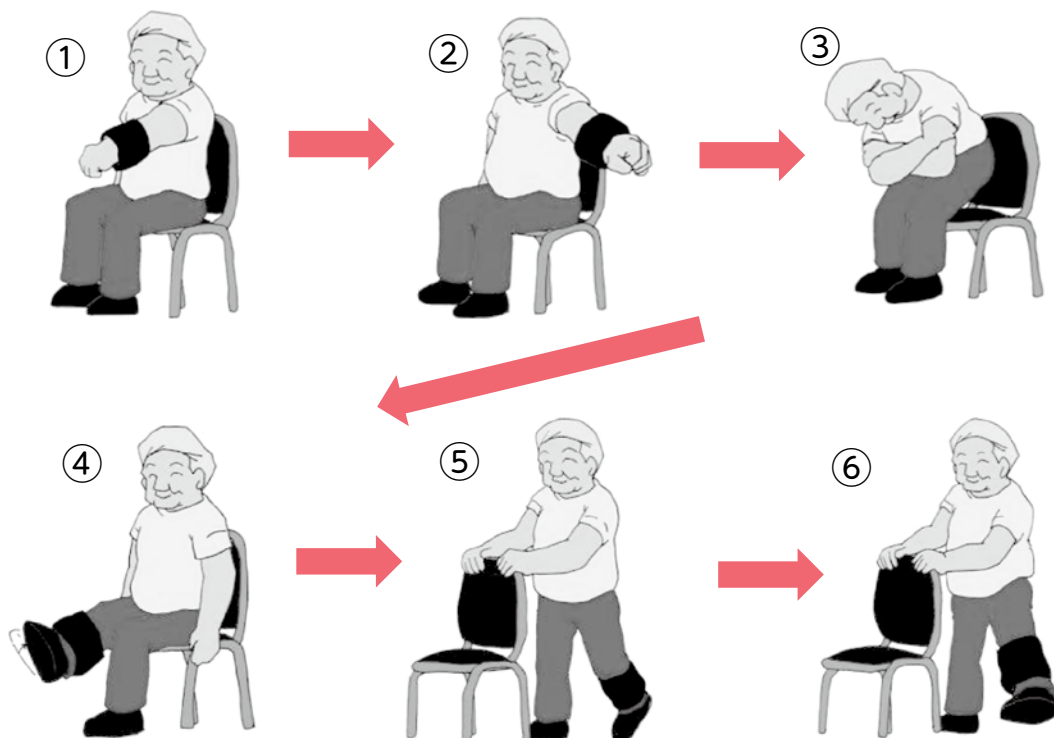
今月は“やってみよう”「しもつけ元気はつらつ体操」

高齢者の転倒は骨折に結びつきやすく、そのまま寝たきりにつながるおそれがあります。転倒予防のポイントは、「転ばない」身体を作ることです。そのためには、「身体のバランスを保つ」と「立つ・歩く際に必要な筋力を保っておく」ことが重要です。

今回は、市内の地域ふれあいサロンなどで広がっている「しもつけ元気はつらつ体操」を紹介します。

「しもつけ元気はつらつ体操」とは

おもりを手首や足首に付け、歌を歌いながらゆっくりとした動きで行う、6種類の筋力体操です。筋力とバランス能力を高める効果が期待でき、体操を実施している地域ふれあいサロンの参加者からは「立ち上がりがしやすくなった」「物を持ったり、腕を上げたりすることが楽になった」などの声が聞かれています。



「しもつけ元気はつらつ体操」が、続けやすい理由

- 参加している本人が効果を実感できる。
- みんなで始めたので参加しやすい。友達も誘える。
- 誰かと比べない。上手い、下手は関係ない。
- 体操場所が近所だから通いやすい。

一緒に体操を始めてみませんか？

「しもつけ元気はつらつ体操」に興味のある方は、問い合わせ先までご連絡ください。お近くの地域ふれあいサロンをご紹介します。

また、体操のリードや普及啓発を行う「サポーター」の養成講座も年1回開催していますので、サポーター活動に興味をお持ちの方も、お問い合わせください（令和4年度の養成講座は終了しました）。

■問い合わせ先 高齢福祉課 ☎(32)8904
地域包括支援センターいしばし ☎(51)0633
地域包括支援センターこくぶんじ ☎(43)1229
地域包括支援センターみなみかわち ☎(48)1177

