

令和5年度下半期 老人福祉センター講座

内 下表のとおり 対 市内在住で60歳以上の人 料 無料

申 問 ①～④は開催日前日までに直接または電話で老人福祉センター(☎55-1804)へ。

※定員に空きがある場合は開催日当日でも参加いただけます。

⑤は申込不要(当日先着順)

講座名	開催日	内容	講師	定員
①有酸素運動と ストレッチで 体力づくり	10月19日(木)～翌年3月の第3木曜日 午前10時～11時(月1回) ※12月はお休みです	ラジオ体操やストレッチを 行います。運動初心者向け です。	大矢満里子氏	30人
②椅子ヨガ	10月4日(水)～翌年3月の第1水曜日 午前10時～11時(月1回)	椅子を使ってできる簡単な ヨガを行います。	西山寿美子氏	20人
③わくわくレク	10月5日(木)～翌年3月の第1木曜日 午前10時～11時(月1回)	頭の体操・簡単なゲームに チャレンジしましょう。	センター職員	30人
④音楽体操 ～健康カラオケで 脳トレ～	10月26日(木)～翌年3月の第4木曜 午前10時～11時(月1回)	音楽・体操・映像などを使っ て楽しく、無理なく脳の活 性化を図ります。	センター職員	30人
⑤やるっぴ! まちかど運動教室	10月6日(金)～翌年3月の毎週金曜日 午後3時～4時(週1回)※祝日を除く	理学療法士等による体操の 教室です。	理学療法士等	30人



健康維持への

ちょっとしたお手伝い



まちかどコラム



このコラムでは、各月のテーマに基づき、皆さんの健康維持に繋がるような情報を発信していきます！
なお、運動教室の詳細は4月号をご覧ください。問合せ先までご連絡ください。

今回のテーマ × 10月 骨を鍛えよう！

骨は年齢とともに骨密度が減少します。骨密度が低下すると骨がもろくなり、知らないうちに背中や腰が曲がっていたり、ちょっと転んだだけで骨折しやすくなります。

骨は、重力に逆らう“タテ方向の刺激(負荷)”を与えることで、骨密度が高まります。また、骨の強さを保つには筋力も必要です。丈夫な骨をつくるには運動、睡眠、そして栄養がカギ！今回は、骨を鍛える運動をご紹介します。

○骨を鍛える運動

●椅子から立ち上がる

手を使わずに息を吐きながらゆっくりと立ち上がります。次に息を吸いながらゆっくり座ります。1日1回意識して行いましょう。

●足踏み

立った姿勢で足踏みを20～30回を目標にします。立つて行るのが大変な場合はテーブルや壁につかまり体を支えながら行います。無理の無いように大腿骨や背骨まで刺激が届くように踏み鳴らしましょう。

●スクワット

足は肩幅より少し広く、30度くらいに開きます。腕を前に伸ばし、腰を後ろに落としながらひざを90度くらいまで曲げます。ひざが前に出ないよう気をつけましょう。

●かかとを床ドン

すぐにつかめるような机などの横で行いましょう。両足を揃えて真っ直ぐ立ちます。つま先立ちをして、全体重をつま先に乗せてから、かかとをストンと落とします。1日50回程度実施するのがオススメです。

●その他 日光浴をしながら、ウォーキングなどの運動が推奨されます。

●骨を強くするエクササイズの詳細はQRコードから動画をご確認ください。



▲動画視聴ページ

コラム作成者:まちかど運動教室 担当理学療法士 問 長寿介護課 地域支援係(☎95-0191)

