

竜崎温泉温水プール指導日
(4月21日～5月20日)

実施日	
4月	23日(火)、24日(水)、25日(木)、26日(金)
5月	1日(水)、2日(木)、8日(水)、9日(木)、10日(金)、 14日(火)、15日(水)、16日(木)、17日(金)

※ 65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。

指導時間は午前10時～午後3時30分です。

実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ

介護保険課 介護予防班

☎0820(77)5530

平成25年度 出張年金相談

◆開設場所 久賀総合センター

◆開設日 毎月、第三火曜日

◆開設時間 午前10時から午後3時まで
(午後3時までに受付したお客様の相談が終了するまで)

※年金手帳、年金証書、振込通知書等、本人であることを確認できるものを必ずご持参ください。

本人以外の方が相談される場合は、身分証明書(運転免許証等)と本人からの委任状が必要となります。

◆問い合わせ

岩国年金事務所

☎0827(24)2222



転倒しない
体づくりに取り組みましょう

暖かい春がおとずれ、体を動かしやすい季節となりました。今回は「転倒しない体づくり」についてお話します。

転倒予防のためには「足腰の筋力」を鍛える必要があります。足の筋力が低下すると、躓いたりバランスを崩した時に踏ん張りがきかず、転倒してしまう危険性があります。「自分は普段歩いているから大丈夫」と思う方がいるかもしれませんが、ウォーキングや散歩は心肺機能の向上などには大きな効果がある反面、使う筋力はそれほど多くありません。ウォーキングなどの有酸素運動とともに筋肉を使う運動を合わせて行なうことが効果的です。とくに立つ、座る、歩くなど活動の基礎となる「抗重力筋」(お尻、太ももの前、ふくらはぎなど)を重点的に鍛える運動が有効です。転倒せず、いつまでも元気でいるために少しずつでも体を動かしていきましょう。町では介護予防のための運動の教室を開催しています。開催日時については広報等でお知らせします。

周防大島町保健師

石原 憲子

(健康増進課 健康づくり班)

《家庭でできる足腰の運動》

- ①足の後ろ上げ：両足を少し開いて立つ。両手で椅子の背をつかみ、上体だけ45度前に傾ける。膝が曲がらないように片足をゆっくり後ろに上げ、そのままの状態を1秒間保ち、ゆっくり元の姿勢に戻す。
- ②4分の1スクワット：両足を肩幅に開き、両手で椅子の背をつかみ、まっすぐ立つ。1・2・3・4でゆっくり膝を曲げて腰を落とす。1・2・3・4でゆっくり膝を伸ばして、元の姿勢に戻る。膝を深く曲げすぎると腰や膝を痛めやすいので注意しましょう。
- ③つま先立ち：両足を肩幅に開き、両手で椅子の背をつかみ、まっすぐ立つ。つま先を軸に1・2・3・4でゆっくりかかとを上げ、1・2・3・4でかかとを下ろす。

- ※呼吸を止めず、ゆっくり行ないましょう。
- ※10回を目安に行ないましょう。
- ※血圧の高い方、心臓の病気、糖尿病、腰や膝を痛めている方は、医師に相談してから始めましょう。

