

# 元気アップ応援隊と介護予防に取り組もう!

フルシエアスポット

大戸川観光公害対策  
介護予防運動

加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル(虚弱)」といいます。住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けるためには、介護予防に取り組むことが大切です。

高齢福祉課地域包括支援センター  
☎ (63)2175

## 「元気アップクラブ」で運動しよう!

市内13か所で毎月、「元気アップクラブ(介護予防運動教室)」を開催しています。参加者は、指導ボランティア「元気アップ応援隊」をお手本に、みんなで一緒に運動します。

下半身の筋力を鍛える運動を中心に、ストレッチ・手指の体操・レクリエーションなどを行います。みんなで楽しく、心と体の「元気アップ」を目指しましょう!

▶詳しい日程は、右記の二次元コードで。



お互いに声をかけあって、みんなで楽しく参加できます。



参加者の声

目の前で指導をしてもらえて、ありがたいです。

やってみよう!

## 筋力アップ運動の一部を紹介!

### 1 つま先上げ

鍛える部分: すね

効果: すり足による転倒予防、すり足改善

【やり方】

- ①背筋を伸ばして座り、足を肩幅に開く。
- ②両足を半歩前に出して、つま先をゆっくりと上げ、ゆっくりと下ろす。



### 2 膝伸ばし

鍛える部分: 太ももの前

効果: 立ち座りを楽にする、膝の痛みを予防・改善する

【やり方】

- ①背筋を伸ばして座る。  
※座る位置で強度の調節をする。  
深く座る→少し楽な運動  
浅く座る→少し強めな運動
- ②片足を上げ、つま先が天井を向くようにかかとを押しゆっくりと膝を伸ばし、ゆっくりと元に戻す。
- ③足を替えて②の動作を行う。



【ポイント】

足を高く上げるのではなく、膝を伸ばすことを意識する。

市民のひろば

春の叙勲  
フラッシュユ

みんなの健康

お知らせ

市功労者  
さつきマラソンステッチ



皆さんの参加をお待ちしています!

## 「KANUMA 元気アップ応援隊」養成講座の受講者大募集!

介護予防運動の基本を学び、「元気アップクラブ」などで実践指導できる人を養成します。

とき 8月27日～10月1日毎週木曜日(全6回)午後1時30分～3時30分

ところ 市民情報センター 対象 月1～2回程度活動ができる人

内容 介護予防の運動(実技)※10月1日までに「元気アップクラブ」を1か所以上見学していただきます。

定員 25人(先着順) 申込 高齢福祉課へ電話または右記の二次元コードで。

