

# 自分で

# 転倒予防 体操

注目情報

骨粗しょう症の高齢者が①片足立ちを1日3回、3～6カ月行ったところ、太ももの付け根の骨密度の増加が約60パーセントの人にみられたとのこと。自宅で気軽に骨と筋肉を丈夫にする運動をしてみましょう！

(下の①～④の( )内は、強化する部位を示しています)

## ①片足立ち(足)



上げる足の高さは、自由。

手をイスや机につけ、手と同じ側の足を上げる。そのまま60秒キープ。(30秒×2でもOK)

## ②スクワット(腿)



膝と肩が爪先より前に出ないように。

肩幅に足を開いて立つ。そのまま椅子の座面に尻が少し触れる程度まで下げて、元に戻る。

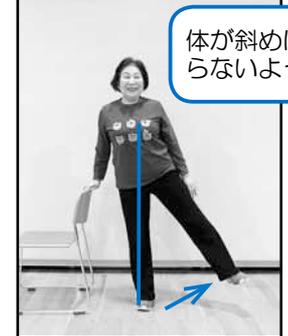
## ③頂戴ポーズ(体幹)



肩や体が開かないように。

手足を左右違う組み合わせで、手は前に、足は後ろへ伸ばす。反対の手足も同様に行う。

## ④すすめのポーズ(股関節)



体が斜めにならないように。

直立から爪先が正面を向くようにして、無理のない高さまで、足を真横に上げる。

## 脳トレ

声を出したり、頭を使って考えることで、頭の体操になります。

### 問題

下のマスの中に、南区内の地域名が4つ隠れています。探してみてください。

例：区の名前を探せ。

に	み	ひ	ね
し	ろ	い	ひ
な	て	た	が
み	な	き	ひ

にし、きた、ひがし、しろういし、ていね

い	と	き	も
ま	や	し	い
す	み	か	わ
み	な	ら	さ

(答えはページ下)

### <脳トレの方法>

- ①声を出して、新聞を読む
- ②パズルなどを解く

## 12～1月の介護予防教室

初めて参加される方は、各介護予防センターまでお申し込みください。

開催・申込	担当地区	日時	会場	主な内容
介護予防センター 澄川 ☎820-6767	澄川	12/13(木)、1/10(木) 10時～12時	コスモスの丘 (澄川5-10)	楽しい体操 ラジオ体操、ストレッチほか
		12/19(水)、1/16(水) 14時～15時30分	すみかわ地区センター (澄川4-4)	ふまねっと運動教室 ストレッチ、ふまねっと
		12/17(月) 14時～15時30分	緑ヶ丘会館 (澄川5-11)	
介護予防センター 石山・芸術の森 ☎592-7622	石山	12/13(木)、20(木)、1/10(木) 10時～11時50分	アクロスプラザ集会所 (石山2-9)	すこやか倶楽部 転倒予防体操、ふまねっとほか
		12/18(火)、1/8(火)、22(火) 10時～11時50分	石山会館 (石山2-2)	転倒予防体操 転倒予防体操、ふまねっとほか
	芸術の森	12/17(月)、1/7(月)、21(月) 10時～11時50分	芸術の森地区会館 (石山東7)	転倒予防体操 転倒予防体操、ふまねっとほか
介護予防センター まこまない ☎581-1294	真駒内	12/11(火)、1/8(火) 13時30分～15時30分	上町道宮住宅真駒内集会所 (真駒内上町4)	すこやか倶楽部 12月：音楽鑑賞会、鍋料理 1月：百人一首会、おしるこ (12月、1月共に材料費100円)
		12/13(木)、1/10(木) 13時30分～15時30分	UR あげぼの団地集会所 (真駒内曙町1)	
	藻岩下	12/21(金)、1/18(金) 10時～12時	真駒内総合福祉センター (真駒内幸町2)	
介護予防センター もいわ ☎578-4525	藻岩 南沢	12/12(水) 14時～15時30分	北ノ沢第3町内会館 (北ノ沢1819-2246)	すこやか倶楽部 頭の体操とふまねっと
		12/19(水) 14時～15時30分	中ノ沢会館 (中ノ沢1711-3)	
		1/8(火) 14時～15時30分	藻南福祉会館 (川沿11-2)	
介護予防センター 定山溪 ☎598-3311	藤野 簾舞 定山溪	1/24(木) 13時～15時	ミノマップ会館 (簾舞4-2)	冬の転倒予防教室 転倒予防体操、冬の転倒予防講 話、体力測定、生活機能チェック

この特集のお問い合わせは、保健福祉課 保健支援係 ☎582-4746