

すぎのめ地域包括支援センターだより 回覧

令和3年3月発行 No6



とやのももりん体操



今年の1月8日から、とやのももりん体操クラブでは 感染対策(マスク、消毒、換気)を行ないながら、ももりん体操を少人数で実施しています。

週1回の体操をすると、「体がすっきりして体調が良い。皆の顔を見て笑うと元気になる。今後も休むことなく続けて行きたい。」と皆さんの声がありました。簡単な 誰でもできる体操なのでお気軽にご参加ください。

毎週木曜午後2時～ 鳥谷野集会所にて開催

～ときの人 シリーズ6～

宍戸 英男 さん 89歳 太平寺

スマートフォンは知っている。(1日3,000歩を目指して)



毎日の歩数をスマートフォンで管理。スマートフォンは、ほとんど毎日3,000歩前後の数字が並ぶ。健康づくりの為の目標を定め、自分なりの工夫を重ね、コンビニに行くのも遠回りしたり、会社の中を歩いたりして、目標をクリアしようと努力なされています。又、現在も毎日会社に顔を出され、人とのふれあいの中で、脳の衰えも防ぐように努力しているとのこと。背筋をピンとしてカメラに向かう姿は、自分の人生は自分で決めるとの決意がみなぎっています。

自分なりの大丈夫 お持ちですか



もしもの時
どう伝えま
すか？



わたしの人生ノートまとめてみませんか

コロナ禍の中、いつ、どこで、何が起こるかもわからない。

こんな時こそ、自分の人生を振り返り、自分なりの大丈夫を確認しませんか。

わかりやすくまとめるアイテムを、福島市が発行しました。家族や周りの方に

わたし自身の今後の希望を知ってもらいたい機会です。わたしの人生ノートを記入してみたい

方は、福島市在宅医療・介護連携支援センター(TEL:572-6671) 杉妻地域包括支援セン

ターへご連絡ください。

運動の前の ストレッチ

自宅で行なう フレイル体操 無酸素運動Ver.

ストレッチの注意点

- 運動の前はストレッチを十分にしましょう。
- より効果的に行なうためにストレッチする筋肉を意識して行ないましょう。
- 無理せずに行いましょう。
- 息を止めないで行ないましょう。

効果

- 運動の前にストレッチをすることで怪我の予防になります。
- 運動後にも行なうことで疲れが軽減する効果もあります。
- 筋肉の柔軟性を高めます。
- 関節の可動域を広げます。
- 筋肉の温度や体温を高め運動の効果が高まります。

2. 足伸ばし（足の筋力強化）



①椅子に座ります。



②膝を伸ばし、つま先を自分側に曲げ10秒保持します。

左右各10回

3. 片足を開く（太ももの内側の筋力強化）



①椅子に座ります。



②片足を外側に大きく開き閉じます。

左右各10回

4. 立ってかかと上げ（全身の筋力強化）



①椅子につかまり立ちます。



②両かかとを上げます。

10回

運動時の注意点

- 無理せず行ないましょう。
- 一つの動作をゆっくり行いましょう。
- 長く続けていきましょう。
- 痛みがあるときはやめましょう。
- 水分を小まめに取りましょう。
- 適度に休憩をとりましょう。
- 運動後のクールダウンが重要なので再度ストレッチをしましょう。

1. 足上げ（太もも筋力強化）



①背もたれによりかからないで椅子に座ります。



②膝を曲げたまま足を高く上げます。

左右各10回

5. 片足立ち（全身の筋力強化）



①椅子につかまり立ちます。



②片足を30秒上げます。

左右各1回

出来るなら徐々に時間を60秒位まで伸ばしていきましょう。

6. 足を開く（足の外側の筋力強化）



①椅子につかまり立ちます。



②片足を外に開き閉じます。

左右各10回

7. スクワット（全身の筋力強化）



①椅子につかまり立ちます。



②膝をつま先より前に出さないようにスクワットをします。

10回

膝をつま先より前に出すと膝を痛めやすいため注意します。

ふきのとうの便りもちらほら。ちょっと暖かい日は、外に出て深呼吸。お隣さんへの声掛け。こんな時だからこそ、困ったことができた時には包括にもお声かけしてください。

連絡先は、福島市杉妻地域包括支援センター

〒960-8151 福島市太平寺字町ノ内30

電話 573-8130 F A X 573-8221

