

私がサポート!

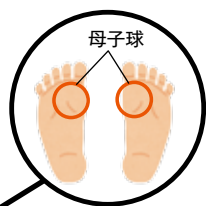


高齢者支援課  
理学療法士 西下卓美さん

今回紹介する「おまえざき体良体操」は、生活動作に必要な筋肉を使う運動です。  
下半身は筋肉量が多く、運動をすることで基礎代謝を高め、活動量を上げることが出来ます。全身のフレイル予防の運動としても下半身の筋肉を使う運動は最適です。  
ぜひ皆さん、体良体操を始めましょう。一人で取り組むだけでなく、近所の人や仲間と一緒に運動や外出を楽しむことが一番のフレイル予防につながります。  
体の衰えやその予防について気になる人は、気軽にご相談ください。



親指の付け根にある母子球に重心をおく



地面に対して垂直に伸びる



イスを持ち、足を肩幅に開く

STEP  
3

かかと上げ運動  
(20回)  
※慣れたら30回にチャレンジ  
下腿三頭筋の運動

STEP  
4

体をひねり起こす運動  
(左右4回ずつ)  
腹筋の運動



姿勢保持が大変な人は...



左手で右膝の外側を触るように体をひねりながら起こす。  
反対側も同様



背中の下に布団などを入れても良い



- 市内に「おまえざき体良体操」を実施する会場があります。(右表参照)  
申し込みは不要です。  
気軽にご参加ください。
- 「おまえざき体良体操」のお手伝いをします講師派遣、CDやDVD、説明書などもありますので高齢者支援課(0537☎1118)までお問い合わせください。
- 「おまえざき体良体操」は毎日14時30分～15時、まおまおチャンネルでも放送中

「おまえざき体良教室」

教室名	曜日	実施頻度	会場
まつぼっくり	火曜日	週1回	高松公民館
シャンデリア	水曜日	週1回	池新田公民館
かがやきサロン	水曜日	週1回	西側やすらぎセンター
ひかりサークル	木曜日	週1回	佐倉公民館
かかしクラブ	金曜日	週1回	新野公民館
つくしんぼ	木曜日	月2回	比木公民館
灯台サークル	金曜日	週1回	御前崎公民館