

～ 転倒を予防していつまでも元気に過ごしましょう～

年を重ねると、気づかないうちに筋力やバランス力が日々低下していくといわれています。その結果、転倒、骨折につながり介護が必要となることがあります。筋力維持・向上のため日常生活の中で積極的に身体を動かすことが大切です。

自宅でできる筋力トレーニング

① ひざ伸ばし

めやす

左右
5～10回
ずつ

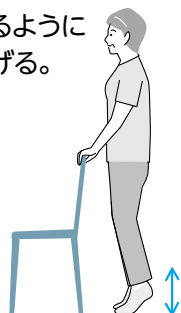


- ① 背筋を伸ばしていすに座る。
- ② ひざをゆっくり伸びるところまで伸ばし、つま先を天井に向けて、キープしたあと、ゆっくり元に戻す。

② かかと上げ

めやす

1セット
10回



- ① いすの背もたれをつかみ、軽く脚を開いてまっすぐ立つ。
- ② 体が高くなるようにかかとを上げる。

③ 脚の後ろ上げ

めやす

左右
10回
ずつ



- ① いすの背もたれをつかみ、まっすぐ立つ。
- ② ひざを伸ばしたまま脚をまっすぐ後ろに上げて3秒キープしたあと、ゆっくり元に戻す。

※いすは、丈夫でしっかりしたものを使いましょう。

小城市では、いきいき百歳体操やふれあいサロンを行っています

いきいき百歳体操

「筋力」をつけ、いくつになっても元気でいきいきとした生活を送るために、地区公民館など、身近な場所に集い、百歳体操を行います。

問 高齢障がい支援課 ☎37・6108

ふれあいサロン

地域でお互いにつながりをつくる集いの場、交流の場です。保健福祉センターや地区公民館で、軽スポーツ、レクリエーションなどふれあい交流活動を行います。

問 社会福祉協議会 ふれあいサロン係 ☎73・2700

問合せ

小城市の人

おたっしゃ本舗 小城北
小城市723番地24
☎73・2172

三日月町の人

おたっしゃ本舗 小城
三日月町長神田2312番地2
(小城市役所 高齢障がい支援課内)
☎37・6108

牛津町・芦刈町の人

おたっしゃ本舗 小城南
芦刈町三王崎1522番地
(芦刈保健福祉センター「ひまわり」内)
☎66・6376

7月もの忘れ相談会

認知症サポート医がもの忘れの相談に応じます。

日時：7月16日(火)

① 14時～15時

② 15時～16時

場所：芦刈保健福祉センター
「ひまわり」

要予約 ☎37・6108

オレンジカフェ・サロンの開催

認知症の人やその家族、地域の人などの相談、交流、つどいの場です。

オレンジカフェ

7月20日(土)
13時30分～15時30分
会場：ゆめりあ(三日月町)
要予約 ☎37・6108

オレンジサロン

7月1日(月)・22日(月)
10時～15時

会場：ひまわり(芦刈町)

要予約 ☎66・5566

7月3日(水)・17日(水)
10時～15時

会場：きらら(三日月町)

要予約 ☎37・6108

7月13日(土) 10時～13時
会場：孟子会 通所リハビリ

センター(三日月町)

要予約 ☎73・8022

7月24日(水)
10時30分～12時

会場：牛津公民館(牛津町)

要予約 ☎66・1228