

### ～今日からできる！転倒予防～

寝たきりの原因となる転倒を防ぐには、下肢などの筋力アップが効果的です。筋力は年齢にかかわらず鍛えれば向上します。逆にからだを動かさないでいると、筋力は少しずつ衰えてしまいます。「転倒」、そして「寝たきり」を予防するためにも、筋力を鍛える習慣を心がけ、いつまでもイキイキと自分らしく過ごしていきましょう。



#### ◆筋力を高めるポイント◆

##### 普段の生活の中で、からだを動かす習慣をつける

特別なことをしなくても、家事をしながら、テレビを見ながら、歯を磨きながらでも、体を動かすことは可能です。大切なのは、毎日の生活に運動を取り入れる習慣づくりをすることです。

##### 毎日できるだけ歩く

ウォーキングは、心肺機能を向上させ、筋力を維持させるのに効果的です。無理のない範囲で、楽しみながら毎日できるだけ歩くようにしましょう。

##### 筋力トレーニングを行う

家庭で簡単にできる筋力トレーニングでも、十分に筋力は鍛えられます。1日少しの時間でもいいので、自分の体調にあわせながら筋力トレーニングを行いましょう。

#### 転倒防止！足腰を鍛える筋力トレーニング

筋力トレーニングを行う前には、必ず準備運動をしましょう。トレーニングは10回を目安にし、慣れてきたら回数を少しずつ増やしていきましょう。

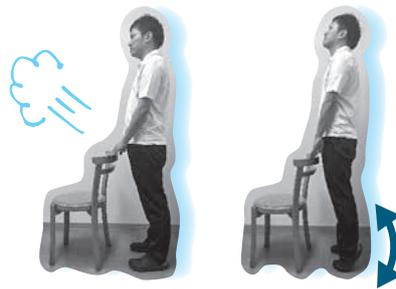


この動作がきついときには、机やいすに手をそえて行いましょう。



左右交互に行いましょう。

背もたれのあるいすに楽な姿勢でもたれます。ゆっくりとひざをのばして下ろします。



机やいす、壁などに手をそえて、かかとをゆっくりと上げ、ゆっくりと下げます。



いすに座った姿勢から立ち上がる動作を繰り返します。脚は少し開いても構いません。

#### 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  
☎0952・73・2172

**\*三日月町の人\***  
おたっしゃ本舗 小城南  
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)  
☎0952・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)  
☎0952・66・6376

#### 9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：9月16日(火)

①14時～15時

②15時～16時

場所：芦刈保健福祉センター「ひまわり」

要予約 ☎0952・37・6108

#### おぎ認知症カフェ

認知症について語り、学び、理解を深める場です。どなたでも参加できます。

日時：9月9日(火)

10時～11時30分

会場：三日月保健福祉センター「ゆめりあ」

予約不要、参加費100円  
(お気軽においでください)

#### オレンジサロン

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。

9月1日(月)・22日(月)  
10時～15時

会場：ひまわり(芦刈町)

要予約 ☎0952・66・5566

9月3日(水)・17日(水)  
10時～15時

会場：さらら(三日月町)

要予約 ☎0952・37・6108

9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 ☎0952・73・8022

9月24日(水)

10時30分～12時  
会場：牛津公民館(牛津町)

要予約 ☎0952・66・1228