

## 明日の「元気」を、今「地域と一緒に」つくる

中小路 → 大野 → 別府三区 → 相の浦 → 砂原

いきいき百歳体操に取り組んでいる地区を毎月紹介しています。

### 北多久町浦山地区



次号は宮ノ浦地区の  
取り組みを紹介します！

グループ名：浦山サロン  
開始時期：令和2年1月  
実施日：毎週土曜日 10時から  
場所：浦山公民館  
参加者数：15名程度  
代表者：南里 恵美子さん



コメント：浦山公民館まではとても集まりやすく、会場づくりもおしゃべりとともにさっさと行われ、テレビを前には確かな間隔を空けて座ります。私語もなく真剣で、気持ちよく体操をしています。

宮ノ浦

浦山

立山

東町 ← 東の原 ← 羽佐間 ← 別府二区 ← 中多久 ← 高木川内 ← 石州分 ← 上田町 ← 浦町 ← 西の原 ← 真納所

合同  
東多久

納所

西の谷

古賀三区

撰分

真納所

3

## 自宅でできる運動！さあ、やってみよう！

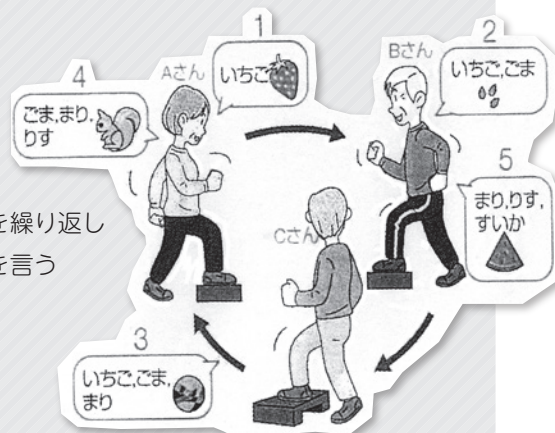
認知機能が弱ってくると、歩く力も落ちてきます。その原因は「脳から足への命令が遅くなる」と「筋力が低下しての歩行障害が起こる」ためです。この2つは、どちらが先でも影響がでます。ウォーキングをしている時、話している時は立ち止まっていますか？

### 自宅でできる運動例

- ☆歩きながらのしりとりや花や鳥の名前を言う
- ☆椅子に座って、足ぶみしながら、野菜の名前を言う
- ☆日めくりカレンダーを使って日課にする

#### ①グループでやってみよう

相手の言った言葉を繰り返してから自分の言葉を使う



#### ②1人でもやってみよう



トマト、キャベツ、ハウレンソウ、コマツナ、キュウリ、ナスビ...

少し膝を高めにする