

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。

東多久町宝蔵寺地区



次号は池の平地区の
取り組みを紹介します！

グループ名：宝寿クラブ
開始時期：令和2年7月から
実施日：毎週月曜日9時から
場所：宝蔵寺公民館
参加者数：12人程度
(男性5人、女性7人)

代表者：北島典明さん

コメント：

体操を始めて3か月になりました。82歳の女性が体操を始めて2か月半が過ぎ、これまでは自宅前の階段を上がる時、両足をそろえて上がっていたが、足を交互に出して階段を上げられるようになったそうです。もう、効果が出てきたのかな？みんな、月曜日の体操が待ち遠しいようです。

池の平

宝蔵寺

坂屋

別府一區

宮ノ浦

浦山

←

空山

←

東町

←

東の原

←

羽佐間

←

別府二區

←

中多久

←

高木川内

←

石州分

←

上田町

←

浦町

↓ 東多久 合同

↓ 納所

↓ 西の谷

↓ 吉賀三区

↓ 撰分

↓ 真納所

↓ 西の原

第2回 高齢者の生活で不自由さを感じる悩みを知って自立した生活を送るには

「最期まで歩きたい。」

そのために今、気になるところはどこ？



年齢を重ねると歩くのがゆっくりになる、長い時間歩けない、正座ができないなど、さまざまな衰えが出てきます。では、自分のどこが衰えてくるのでしょうか？今回は膝のことを一緒に確認しましょう。

<ポイント>

- 運動で血液循環を良くする
- 日常生活でも冷やさない
- サンダルは膝に負担がかかる
かかと
ので踵が安定する靴が良い

膝を
守ることは
関節軟骨を
守ること!!

だいたいしとうきん
大腿四頭筋

しつがい
膝蓋骨

関節軟骨

けいこつ
脛骨

