

げんきアップさー来る (もりもりコース)

- 日時 12/6・13・20・27 (毎週木曜日)
1/10・17・24
9:30～10:30 (初心者)
10:45～11:45 (経験者)
- 場所 スポーツピア

げんきアップさー来る (きらきらコース)

- 日時 12/7・14・21・28 (毎週金曜日)
1/11・18・25
13:30～14:30 (初心者)
14:45～15:45 (経験者)
- 場所 スポーツピア

第4回 家族介護教室

- ※開催日が変更になりました！
- 日時 12/15(土) 13:30～14:30
- 場所 社会福祉会館
- テーマ 「上手な飲み込みで健康生活」
- 講師 緒方 和則 (諸隈病院 言語聴覚士)
- 参加費 無料

お知らせ

年末年始の食の自立支援事業

12月30日(日)～1月3日(休)は、食の自立支援事業のお弁当はお休みです。
新年は1月4日(金)から再開します。

在宅福祉事業を利用中のみなさんへ 1年に1回の 更新手続きの時期となりました

食の自立支援事業や生活管理指導員派遣事業などの在宅福祉事業を利用されている方は、1年に1回の更新手続きが必要です。

更新手続きは、在宅福祉事業を利用されているみなさんの自宅を調査員が訪問して行いますので、ご協力をお願いいたします。なお、市役所福祉課窓口での手続きは必要ありません。

- 調査期間 平成24年12月～平成25年3月
- 調査員
・在宅介護支援センター天寿荘職員
・在宅介護支援センター
いこいの里職員

12・1月の主な行事

行事に関する問い合わせ
多久市地域包括支援センター ☎75-6033

ロコモを効率よく改善するためのトレーニング

“ロコトレ”を始めよう！⑧

「2kg程の荷物を運ぶのが困難」ということはありませんか？それはロコモかもしれません。

いつまでも自分の足で歩き、いきいきとした生活を送るために、トレーニングを始めましょう！これから5年後10年後、「やっておいてよかった！」と思えるときが必ずくるはずですよ。
※ロコモ…骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰え、介護が必要になったり、そうなる危険性が高くなった状態のこと。

ステップ
アップ！
ロコトレ

歩く力をキープ！ ながらトレーニング
下半身の筋力をつける②

お風呂上りに足の指グーパー

お風呂上りに足の指をきたえて、バランス力のアップをはかりましょう。筋肉がほぐれている入浴後に行くと足の指も開きやすく、効果的です。グーパーそれぞれ20回ずつをめやすにします。

1 背すじを伸ばし、椅子に浅く座る。足は肩幅くらいに開き、かかとと床につけたままつま先を上へ向ける。



2 足の指をつけ根の部分からゆっくり曲げて「グー」。指と指の間をできるだけ大きく開いて「パー」。これを交互にくり返す。



お風呂上りに足の指でタオルをたぐり寄せる

足の指と足裏の筋肉をきたえます。バランス力の強化や外反母趾の予防・対策にもなります。

1 椅子に浅く座る。床に広げたタオルの端に足の指をのせる。



2 足の指を使ってタオルをたぐり寄せる。かかとを上げないように注意して、左右交互に行う。

