

げんきアップさー来る (もりもりコース)

- 日時 8/2・9・16・23 (毎週木曜日)
9/6・13・20・27
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 8/3・10・17・24 (毎週金曜日)
9/7・14・21・28
13:30～14:30 (初心者)
14:45～15:45 (経験者)
- 場所 スポーツピア

家族介護教室

- 日時 8/11(土) 13:30～15:00
- 場所 社会福祉会館
- テーマ 「夏の暑さにご用心！」
～気をつけたい病気と救急救命について～
- 講師 佐賀中部広域消防局 救急救命士
- 参加費 無料

知っ得ゼミナール

- 日時・内容 14:00～15:30
9/14(金): 知って得する「脳卒中」
講師 太田正憲 (太田医院長)

脳卒中(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)は誰でもなりうる病気ですが、特に中年から高齢になると注意したい病気です。糖尿病、高脂血症などの生活習慣病の増加により、脳卒中の患者も増加しています。

脳卒中について理解し、脳卒中の症状・原因・治療・検査や、さらに気になる色々な情報などから、脳卒中を早期発見・予防できるようにしましょう！

- 9/28(金): 知って得する「認知症」
講師 織田行高 (中多久病院長)
介護・支援専門員

単なるもの忘れと認知症は違います。認知症の診断のポイントや症状、対応の仕方について学んでいきます。

- 場所 多久市役所 4階大会議室東

8・9月の主な行事

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！④

「家の中でつまづいたり滑ったりする」ということありませんか？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。

※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。

きほんの ロコトレ

スクワット 上級編

立つ、歩くといった基本的な動きをよりスムーズに行うため、太ももの前やお尻などの筋力を上げます。

ステップ① 7月号のスクワットができた人はコレ！

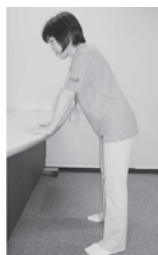
手をつきながら おこなう

めやす

5～6回を1日3回セット

- 1 机の前に立ち、両手を机につく。足は肩幅より少し広く、つま先はやや外側に開く。

- 2 両手を机につけたまま、5秒ほどかけてお尻を下ろし、5秒ほどかけて1の姿勢に戻す。



背すじは
伸ばす



☆ステップアップのポイント

指先だけをそえる、片手にする、というように少しずつ手の支えを減らしていきましょう。

ステップ② ステップ①ができる人はコレ！

手をつかずに おこなう

めやす

5～6回を1日3回セット

- 1 背すじを伸ばして立つ。足は肩幅より少し広く、つま先はやや外側に開く。

- 2 手を前に上げて、5秒ほどかけてお尻を下ろし、5秒ほどかけて1の姿勢に戻す。



★ 9月は足腰の筋力を上げるスクワット上級編2です！