

げんきアップさー来る (もりもりコース)

- 日時 7/5・12・19・26 (毎週木曜日)
8/2・9・16・23
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 7/6・13・20・27 (毎週金曜日)
8/3・10・17・24
13:30～14:30 (初心者)
14:45～15:45 (経験者)
- 場所 スポーツピア

7・8月の主な行事

家族介護教室

- 日時 8/11(土) 13:30～14:30
- 場所 社会福祉会館
- テーマ 「暑い夏にはご用心！」
～熱中症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

緊急時要援護者見守り支援事業 「まもりん」 一家にひとついかがですか？

「まもりん」は、在宅の高齢者や身体の不自由な人たちの緊急時に、対応するために生まれました。

「まもりん」の中には、あなたのかかりつけの病院や持病、普段飲んでいる薬などの健康に関する情報や、緊急時の連絡先などの緊急情報を入れて、冷蔵庫で保管します。緊急時にこの情報を上手く活用することで、あなたの大事な命を守ります！ご希望の方は、地区の民生委員を通して申し込んでください。



■問い合わせ

多久市社会福祉協議会 ☎75-3593

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！③

「片足立ちで靴下をはけない」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。
※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。

スクワット

きほんの
ロコトレ

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 立ちあがるのがつらい人はコレ！

立ち上がるつもりで スクワットもどき

めやす

5～6回を1日3回セット

1 いすにしっかり座る。足を広めに開き、手をひざに当てる。



2 上半身を前に倒し、両ひざを手で押して立ち上がるつもりになる。5秒ほど保ち、ゆっくり力を抜く。



◀お尻が浮かせられる人は浮かせる

ステップ② ステップ①ができる人はコレ！

いすから立ち上がり また座る

めやす

5～6回を1日3回セット

1 いすにしっかり座る。足を広めに開き、両手を机につく。



◀背すじはできるだけ伸ばす

2 両手を机につけたまま、上半身を前に倒して、お尻を持ち上げる。



☆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。

3

5秒かけて立ち上がり、5秒ほどかけて1の姿勢に戻す。



★8月は足腰の筋力を上げるスクワットの上級編です！