

## げんきアップさー来る (もりもりコース)

- 日時 5/10・17・24 (毎週木曜日)  
6/7・14・21・28  
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 5/11・18・25 (毎週金曜日)  
6/1・8・15・22  
13:30～14:30 (初心者)  
14:45～15:45 (経験者)
- 場所 スポーツピア

## 知っ得ゼミナール

- 日時・内容 14:00～15:30  
5/11 (金): 知って得する  
「高齢者のサービス」
- 5/25 (金): 知って得する  
「家庭の医学」
- 場所 多久市役所 4階大会議室東

## 家族介護教室

- 日時 6/9 (土) 13:30～14:30
- 場所 社会福祉会館
- テーマ 「知って楽する介護者教室」
- 講師 小柳 伸一郎先生  
(多久市立病院 理学療法士)
- 参加費 無料

## 第5期介護保険事業計画に関する 住民説明会

佐賀中部広域連合では、平成24年度から平成26年度までの介護保険事業の運営方針や保険料の算定基礎を定めた、第5期介護保険事業計画を策定しました。

この住民説明会を開催いたしますので、ぜひご参加ください。(申込不要)

- 日時 5月24日(木) 14:00～
- 場所 多久市中央公民館
- 問い合わせ 佐賀中部広域連合  
総務課 ☎40-1131

## 5・6月の主な行事

## “ロコトレ”を始めよう!

4月号のロコチェックはどうでしたか?

ロコモは骨や筋肉等が衰えて介護が必要になったり、そうなると危険性が高くなった状態のことです。高齢者に限らず、40～50歳代からはじまります。

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」。今月から、歩く力をつけたり、体の痛みをやわらげる運動などを紹介します。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! 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。

### きほんの ロコトレ

### 片足立ち

歩くときにふらつけないためのバランス力をきたえられます。また、足に負担をかけることで足の骨や筋力にもよい影響があります。

### ステップ① まずはコレ! 手で支えておこなう

めやす  
左右1分間を1日3回

1 背筋を伸ばしていすの後ろに立ち、いすの背に両手をつく。



2 片足を床から少し上げる。その状態で1分間保ち、ゆっくりと足を下ろす。



◀足は少し上げるだけでよい

### ☆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! 何もつかまらずにおこなう

めやす  
左右1分間を1日3回

1 背筋を伸ばして立つ。



◀とっさにつかまれるもの近くでおこなう

2 片足を床から少し上げる。その状態で1分間保ち、ゆっくりと足を下ろす。



◀足は少し上げるだけでよい