



無理なく運動習慣を持ちましょう♪

いきいきセカンドライフには、筋力の衰えを防ぎ、足腰が丈夫なことや、体力を保ち、老化を遅らせることがポイントです。しかし、毎日気負った運動習慣をつけるのはなかなか難しいものです。まずは、運動器（筋力、骨、関節など）の機能の衰えや、心肺機能の衰えを防ぐよう、少しずつ運動習慣を身につけてみませんか？

ポイント① 日々、家事や庭仕事でこまめな運動を意識する

運動効果が期待できる家事

買い物	なるべく歩き、荷物も自分で運び、筋力アップ	掃除	雑巾を絞ったり、掃いたり、お風呂を磨いたりして筋力アップ	洗濯	洗濯ものを運ぶ、干すなどの動作で全身運動・ストレッチ
部屋の片づけ	立ったり、しゃがんだり知らぬ間に全身ストレッチ効果も	草むしり	太陽の光を浴びて、指先や足腰を鍛え、骨粗しょう症予防にも一役	調理	調理のメニューを考えたり、手順をテキパキこなして、手先だけでなく、脳の活性化にも一役！

ポイント② 運動習慣の手はじめにウォーキングを取り入れる

自然に歩数を増やすポイント

- 散歩を日課に取り入れる
～四季の風景に目を向け、ストレスも解消し、脳も活性化！～
- 近くの用事は歩いて行く
- 歩数計を携帯して、1日の歩数を意識する
～1日の目標歩数は男性7,000歩、女性6,000歩（厚生労働省の指針）～



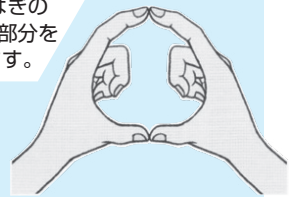
筋肉の衰え「サルコペニア」にご注意！



★高齢になると筋肉量が次第に減って、筋力が衰えていきます。ほうっておくとますます筋肉量が減り、転びやすくなったり、歩行がおぼつかなくなったりと、日常生活に支障をきたすことも。「指輪っかテスト」でセルフチェックしてみましょう。
※隙間ができたなら要注意!!

指輪っかテスト

両手の親指と人さし指で「指輪っか」を作り、ふくらはぎの一番太い部分を囲みます。



5・6月の主な行事

- **げんきアップさー来る もりもりコース** (毎週木曜日)
 - 日時 5月12日・19日・26日
 - 6月2日・9日・16日
- **げんきアップさー来る きらきらコース** (毎週金曜日)
 - 日時 5月6日・13日・20日
 - 6月3日・10日・17日
- **家族介護教室**
 - 日時 6月11日(土)
 - 13時30分～14時30分
- **初心者** 13時30分～14時30分
- **経験者** 14時45分～15時45分
- **場所** スポーツぴあ(ゆめひろば)
- **講師** 一般社団法人 佐賀県薬剤師会
- **参加費** 無料
- **テーマ** 「おくすりの正しい知識と使い方」
- **場所** 社会福祉会館