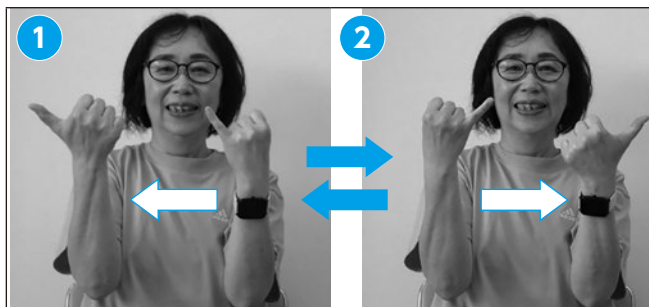


毎日実践！フレイル予防！「健康長寿体操のご紹介」

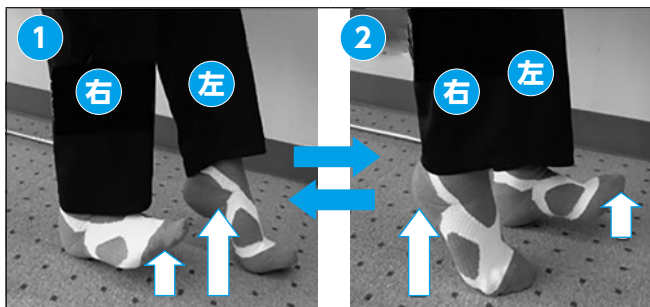
高齢期に心身の機能が衰えた状態のことを「フレイル」といい、進行すれば介護が必要な状態になる危険があります。フレイル予防のため今よりも少し多く体を動かしましょう。自宅でできる簡易な運動を毎月紹介します。

第4回 認知症予防のための「脳トレ体操」

監修：菅原一子先生（健康運動指導士）



- ① 右手は親指、左手は小指を出して握ります。
- ② 「せ～の」で右手は小指、左手は親指を出して握ります。
- ③ ①と②を何度も繰り返しましょう。



- ① 椅子に座り、右足はつま先、左足はかかとを上げます。
- ② 「せ～の」で右足はかかと、左足はつま先を上げます。
- ③ ①と②を何度も繰り返しましょう。

【効果】

できなくても大丈夫です。何度も繰り返し練習するとできる回数が増えてきます。

少しずつできるようになる過程が頭の体操になります。間違ったら笑い飛ばし、何度もチャレンジしてみてください。



これまでご紹介した体操は町公式ホームページからご覧頂けます。

◀ QRコードから簡単アクセス

▶ 問合せ 保険課国民健康保険・医療グループ ☎ 28・0917

シニア元気づくり体操教室が始まります

地域の公民館やお寺など、身近な場所で、ご近所の方と誘い合って楽しく通える教室があったらどうでしょうか。豊山町では週に1回、気軽に運動できる体操教室を町内に展開していく予定です。

今年度は、10月より総合福祉センター南館ひまわりと下青山公民館＆正法寺で始まります。



〈開催頻度〉
週に1回
1時間

〈内容〉
椅子に座っての
軽い運動

〈持ち物〉
タオル
飲み物



会場	開催日	時間	対象者
総合福祉センター 南館ひまわり	毎週火曜日 初回は10月1日(火)	10時～11時	町内在住の おおむね65歳 以上の方
下青山公民館 正法寺	毎週水曜日 初回は10月2日(水) 下青山公民館 (第1・第3・第5水曜 下青山公民館) (第2・第4水曜 正法寺)	10時～11時	

※下青山公民館と正法寺は交互での開催となります。

※初めて参加や見学を希望される場合は申し込みが必要です。地域包括支援センターあおぞらへお気軽にご連絡ください。

※駐車場は台数に限りがありますので、徒歩や自転車等での参加にご協力をお願いします。

▶ 申込 開催日の前日までに電話または来所してお申し込みください

▶ 申込み・問合せ 地域包括支援センターあおぞら ☎ 28・0932