

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」と呼びます。進行すると介護が必要になる危険もあります。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。ご自宅でも手軽にできる運動をご紹介します。

第26回

かかとを上げましょう



- 【やり方】 ①足を腰幅に開き、壁やしっかり固定されている机に手をかけます。
②息を吐きながらかかとを上げ、2秒維持しましょう。
③息を吸いながらゆっくりとかかとを下ろします。
④まずは10回行ってみましょう。



【効果】血流がよくなる。むくみが解消する。しっかり歩けるようになる。

【注意】かかとを上げた時、親指側に体重をしっかり乗せましょう。

監修：菅原一子先生（健康運動指導士）

二次元コードから簡単アクセス

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



▶ 問合せ 保険課国民健康保険・医療グループ ☎ 28・0917

まなびすと

7/25 親子ゆかた教室開催

浴衣の着付けを学べる親子ゆかた教室を開催します。花火大会やお祭りに浴衣を着て家族の思い出を作りませんか。

- ▶ **と き** 7月25日(土)
第1部(男性) 14:00～15:30
第2部(女性) 16:00～17:30
- ▶ **ところ** 東部学習等供用施設1階 休養室
- ▶ **参加費** 1名500円
- ▶ **持ち物** 女性 浴衣一式(浴衣・肌襦袢・帯・帯板・腰ひも3本・だて帯・タオル2枚)、履物
男性 浴衣一式(浴衣・帯・腰ひも・タオル2枚)、履物
- ▶ **締切** 7月21日(火)
- ▶ **申込み・問合せ** 豊山町シルバー人材センター ☎28・6322



豊山俳句クラブ 青山克己 選

早咲きのガーベラ咲きて義姉徳ぶ

坪井昭子

花水木かつて校舎のあつた跡

高木須磨子

田水張る柵田に雲の湧き上がる

杉浦みどり

行く春や遷座の杜に木遣唄

坪井径子

放哉の終焉の島鳥雲に

岡島 齋

風抜けて黄金の波や麦の秋

黒澤裕子

青葉風光と風と自転車と

青山とも子

擬宝珠の緑に緑重ねおり

山下敬太

遠来の友を迎えし青もみじ

谷崎 琴

海香る記憶の中の初夏の街

青山克己