



第1回

骨太けんこう体操講座

●問い合わせ先
高齢福祉課 (☎ 37-3065)

骨太けんこう体操は、介護を予防し、健康寿命の延伸を目的に、医師や理学療法士の監修のもとで考案した市独自の健康体操です。

歳を重ねると、筋肉や骨は衰えていきますが、いくつになっても鍛えることができます。自宅でできる体操なので体に無理のない範囲で、家族や友人と一緒に取り組んでみましょう。

この連載では、準備体操を含め、18種類の体操で構成されている骨太けんこう体操を2種類ずつ紹介します。

18種類の体操
はこちらで紹介
しています！

骨太けんこう体操



体操の目的など
はこちらで紹介
しています！

広報紙特集



準備体操① ※5回繰り返す。

首&背中伸ばし

(イスに座って行います)

●目的 体の曲げ伸ばしで柔軟性回復・姿勢改善

●ポイント

▽全身運動なので、肩や腰の痛みを見ながら行いましょう。

▽肩に痛みが出現する場合は、無理に頭に手を回さなくても構いません。

①胸を張った姿勢から4つ数えながらゆっくり体を前に曲げていきます。



②4つ数えながらゆっくり体全体を伸ばしていき、始めの胸を張った姿勢に戻ります。



準備体操② ※5回繰り返す。

手首&肩伸ばし

(イスに座って行います)

●目的 手や肩のストレッチで可動域・循環改善

●ポイント

▽腕だけでなく、背中や肩甲骨の動きを意識しましょう。

▽肩に痛みがある場合は、腕を斜めに上げて構いません。

①胸の高さで指を組んだ状態から4つ数えながら腕を前に出します。さらに4つ数えながら腕を元の位置に戻します。



②4つ数えながら手のひらを返し腕を頭上に上げます。さらに4つ数えながら元の位置に戻します。



骨太けんこう体操体験教室

骨太けんこう体操を体験してみたい方に向けて、体験教室を定期的に開催しています。

ぜひ参加ください。

●日時 3月17日(月) 14時～15時

●場所 総合福祉センター(はまなす館)

●内容 骨太けんこう体操、健康講話やレクリエーション(eスポーツなど)

●留意事項 飲料水を持参の上、動きやすい服装で参加ください。

●問い合わせ先 市社会福祉協議会(☎ 36-5033)



教室でのeスポーツ体験の様子

団体を結成しませんか？

友人など地域の方で団体を結成し、定期的に運動・活動をしませんか？

現在、市内では63の体操実施団体が結成され、公民館や集会所などで活動しています。

市や社会福祉協議会は、団体結成を支援します。



松川骨太体操クラブの活動の様子