



第3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。

体操② ※5回繰り返す(左右で1回)。

太ももかかえ

(イスに座って行います)

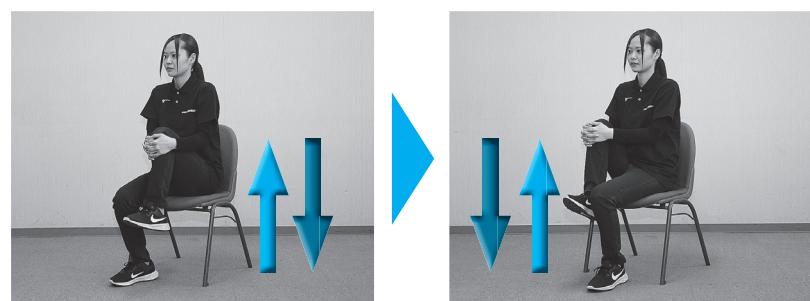
●目的 股関節周りの柔軟性を向上させ、より動きやすい体を作ります。

●ポイント

△椅子の背もたれに寄り掛かって行いましょう。

△腰や膝に痛みが出たら中止しましょう。

①4つ数えながら、脚がお腹につくまでゆっくりと両手で抱えていきます。さらに4つ数えながら、脚をゆっくり戻します。
②反対側でも同様の体操を行います。



体操③ ※5回繰り返す(左右で1回)。

アキレス腱のばし

(立って行います)

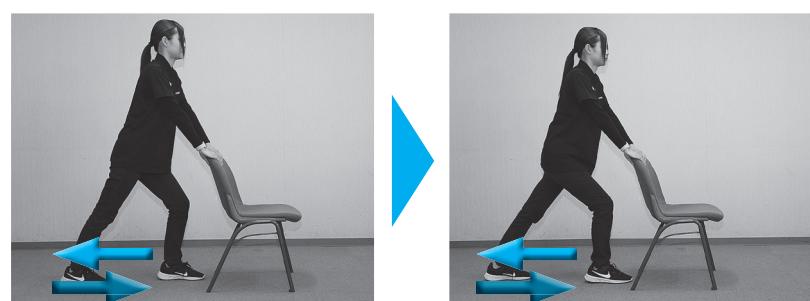
●目的 アキレス腱のストレッチで末梢循環改善し、バランスを向上させます。

●ポイント

△勢いをつけてゆっくり伸ばしましょう。

△椅子を支えに行ってください。

①4つ数えながらアキレス腱を伸ばし、さらに4つ数えながら元に戻します。
②反対側でも同様の体操を行います。



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 5月19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(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)

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66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。



川沼骨太健康体操クラブの活動の様子