



第4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



体操④ ※5回繰り返す(前後で1回)。

腰をまえ・うしろ

(立って行います)

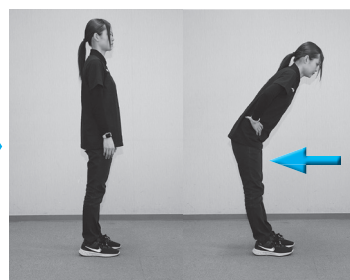
●目的 腰の前後への可動域を広げることでバランス能力を向上させます。

●ポイント

- ▽ゆっくりと大きな動きで行いましょう。
- ▽腰に痛みが出たら無理をせず中止しましょう。

①腰に手を当てて、4つ数えながら、できるだけ前方に移動します。さらに4つ数えながら、元の位置に戻します。

②後方でも同様の体操を行います。



体操⑤ ※5回繰り返す。

つまさき立ち

(立って行います)

●目的 ふくらはぎの筋肉や足の指の動きを良くすることでバランス能力を向上させます。

●ポイント

- ▽背筋を伸ばして良い姿勢で行いましょう。
- ▽椅子を支えに行ってください。

①椅子を支えに両足を軽く開いて、4つ数えながら、できるだけかかとを上げます。

②さらに4つ数えながら、かかとをゆっくり下ろします。



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 6月16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)



参加者の声を紹介します！

現在、市内で活動している66の体操実施団体から、参加者の声の一部を紹介します。

●下赤木悠悠クラブ

日ごろ体を動かしているが、骨太けんこう体操では普段あまり使わない筋肉を動かすので体に効いていると感じる。(70代女性)

●岩子しおかぜクラブ

動きがゆっくりな体操なので無理なくでき、体操が終わった後は足腰が軽くなった。(70代男性)



下赤木悠悠クラブの活動