



第5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⑥ ※5回繰り返す。

つまさき上げ

(立って行います)

●目的 つまさき、足の指を上げることでバランス能力を向上させます。

●ポイント

▽足の指までしっかり反らしましょう。

▽椅子を支援に行ってください。

- ①両足を軽く開いて、4つ数えながら、できるだけつまさきを上げます。
- ②さらに4つ数えながら、元の位置に戻します。



体操⑦ ※5回繰り返す(左右で1回)。

もも上げ

(立って行います)

●目的 股関節周りの筋肉を鍛えることで、歩行能力とバランス能力を向上させます。

●ポイント

▽背筋を伸ばして、太ももをまっすぐ上げるように意識しましょう。

▽椅子を支援に行ってください。

- ①椅子を支援に、4つ数えながら右脚太ももを真上に持ち上げます。
- ②さらに4つ数えながら、元の位置に戻します。
- ③左脚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 7月22日(火) 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(ニュースポーツなど)

●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)



ニュースポーツ
体験の様子

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。

●高松いきいきクラブ

体操後にはみんなで
お茶のみをします。
たくさん笑ってとても
楽しいです。(80代女性)



高松いきいきクラブの
活動の様子

●中野ひまわり会

体操をすると、体が軽くなったように感じ
ます。何よりも皆さんと集まって話ができる
時間がとても楽しいです。(80代女性)