



## 第6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。自宅の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⑧** ※5回繰り返す(左右で1回)。

### 片足あげ

(立って行います)

●目的 股関節まわりの筋肉を鍛えることで、歩行能力・バランス能力を向上させます。

●ポイント

▽体はできるだけまっすぐに、体の真横で足を広げるように意識して行いましょう。

▽椅子を支えにして安全に行ってください。

①椅子の背もたれを左側にして立ち、4つ数えながら右脚を真横に開き、さらに4つ数えながら元の位置に戻します。



②椅子の背もたれを右側にして立ち、左脚でも同様に行います。



**体操⑨** ※5回繰り返す。

### スクワット

(立って行います)

●目的 腰、膝周りの筋肉をバランスよく鍛えて、膝痛を予防・改善します。

●ポイント

▽股関節に手を当てて行ってもかまいません。

▽椅子を支えにして安全に行ってください。

①椅子の背もたれに掴まって立ち、両足を腰幅に広げ、つま先を斜め30度に向けて立ちます。



②4つ数えながらゆっくりと膝を曲げて腰を下ろします。さらに4つ数えながら膝を伸ばして、体を起こします。



## 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 8月18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(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)



体験教室の様子

## 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。

●上赤木二ノ宮会

畑仕事などで体を動かしているが、普段使わない筋肉を動かしているため体に効いていると実感できた。(80代 女性)



上赤木二ノ宮会の活動の様子

◎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？市や社会福祉協議会は、団体結成を支援します。