



第7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！



体操の目的など
はこちらで紹介
しています！



体操⑩ ※5回繰り返す(左右で1回)。

ふみこみ

(立って行います)

●目的 足やお尻の筋力を鍛えて、バランスと歩行能力を向上させます。

●ポイント

▽背筋を伸ばし、踏み込んだ時に膝が前に出すぎないように注意しましょう。▽膝に痛みが出たら無理をせず中止しましょう。▽椅子を支えにして安全に行ってください。

①椅子の背もたれを支え立ち、目線を前にし、4つ数えながら右脚を前に踏み込み、4つ数えながらゆっくり戻します。



②左脚でも同様に行います。



体操⑪ ※5回繰り返す(左右で1回)。

横ふみこみ

(立って行います)

●目的 足やお尻の筋力を鍛えて、バランスと歩行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。▽膝に痛みが出たら無理をせず中止しましょう。

①背筋を伸ばして立ち、目線を前にし、4つ数えながら右脚を横に踏み込み、4つ数えながらゆっくり戻します。



②左脚でも同様に行います。



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 9月16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(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)



はまなす館での
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67の体操実施団体から、参加者の声の一部を紹介します。

●玉野公民館骨太けんこう体操教室

体を動かす良い機会なので、健康のためにも参加しています。終わった後は気分もスッキリしています。(80代女性)

◎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。



玉野公民館骨太けんこう体操教室の様子