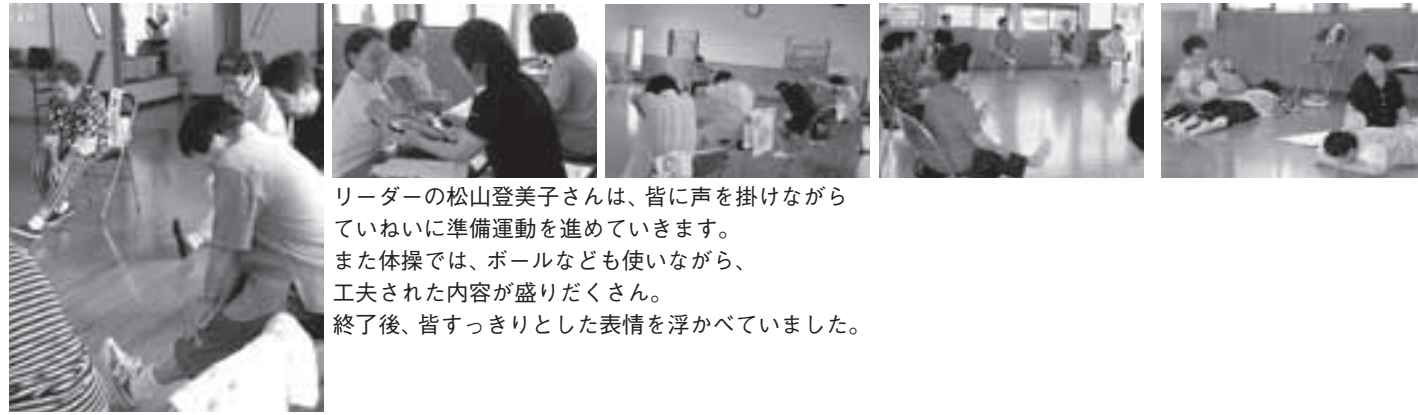




自宅で気軽にできる
三股町はんとけん体操

教室へ参加することが難しい人でも、自宅で時間の空いた時に手軽にできる体操があります。筋力の低下を予防し、転倒を予防するための体操「三股町はんとけん体操」【チェアー体操編】を紹介します。朝の涼しい時間やお風呂上がりのちよつとした時間に、試してみてくださいいかがでしょうか。

いつまでも元気でいきいきと暮らすために、自分にできる範囲で体力を維持させましょう。運動の秋、涼しくなってきたこの時期に、少しでも体を動かしてみませんか？



リーダーの松山登美子さんは、皆に声を掛けながら、いねいに準備運動を進めていきます。また体操では、ボールなども使いながら、工夫された内容が盛りだくさん。終了後、皆すっきりとした表情を浮かべていました。

三股町
はんとけん体操
【チェアー体操編】

- 各運動は8回を基本に行ってください。
- できない運動は、とほして行ってください。
- 順番は番号とおりが基本ですが、変えても構いません。
- 慣れてきたら、毎日行いましょう。

1 体前倒し
いすに腰掛け足を左右に開き、背筋を伸ばします。そのままの姿勢で、上体をゆっくり前に倒します。(図ぐらいまで)



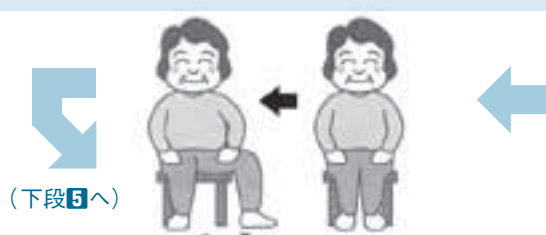
2 ひざ伸ばし
いすに腰掛け、両手でいすの座席の両端を握ります。そのままの姿勢から、片側のひざを足が床と平行になるぐらいまで伸ばします。



3 足首曲げ伸ばし
座った状態から、片足を前方へ伸ばします。つま先を伸ばした状態からゆっくりとつま先を自分の方へ持ち上げ、その後元へ戻します。



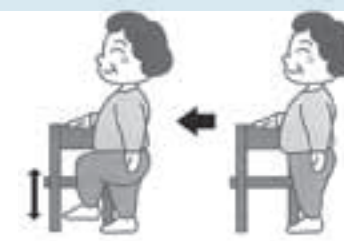
4 足を外に開いて
それぞれ足を左右に、図のところまで開きます。その後ゆっくり元の位置に足を戻します。



5 ひじ曲げ伸ばし
いすの背もたれを持ち、軽く腕に体重をかけます。その姿勢からひじを図のところまで横にゆっくり曲げ、その後ゆっくり伸ばします。



6 ひざ上げ
図のところまでひざを上方へ引き上げます。いすの背もたれを持って、行ってください。



7 ひざ曲げ
両手でいすの背もたれを持って、まっすぐ立ちます。その姿勢からひざだけを曲げて、図のところまでかかとをゆっくりあげます。そこからゆっくりおろします。



8 つま先立ち
立った状態から、いすの背もたれを持ち、かかとをゆっくりと上方へあげ、元に戻します。



9 ひざ後ろ上げ
両手でいすの背もたれを持ってまっすぐ立ちます。その姿勢から足を後方へ図のところまでゆっくりあげます。そこからゆっくりおろします。



◎体操に関する問い合わせ／ 町健康管理センター ☎52-8481・町地域包括支援センター ☎52-8634

Interview

参加者
長崎ミツエさん

毎月2回のこの教室が楽しみの一つです。腰が痛くてできない時もありますが、自分にできる範囲で、無理せず体操しています。体操した後は体が軽くなった気がします。ここに来ると、皆で話したり笑ったり。それもまた、健康の秘けつですね。



「足もと元気教室」中原地区リーダー
松山登美子さん

この教室に参加して7年目になります。わたしも楽しいですし、皆さんが楽しみに来てくれることがうれしいです。少しでも皆さんの健康に役立てばと思って続けています。体操教室だけでなく、一緒に食事会をしたりしてるんですよ。



体操の前には、皆でおしゃべり。教室中に笑い声が響きます。このおしゃべりも、心の元気がつながっているのかもしれない。



いつまでも元気でいきいきと暮らすために、自分にできる範囲で体力を維持させましょう。涼しくなったこの時期、少しでも体を動かしてみませんか？