

運動でロコモ予防「ロコトレ」にプラスで効果アップ

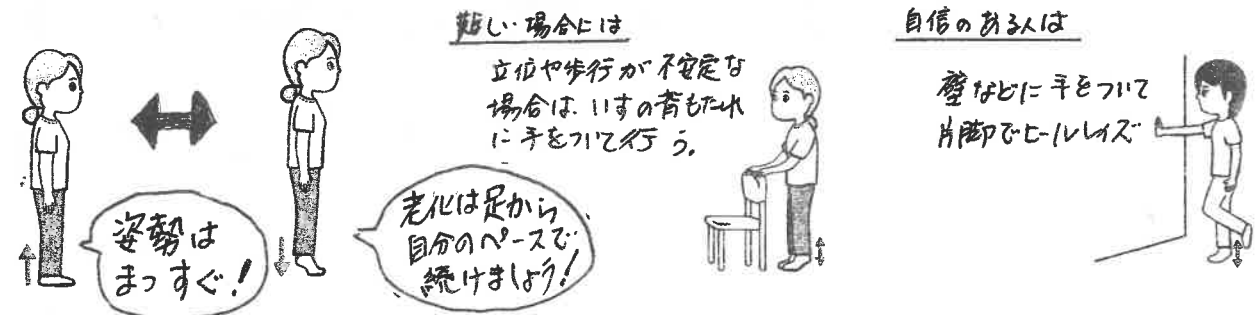
ロコトレ(ロコモーショントレーニング)が簡単にできるようになったら、自分の体力に応じていろいろな運動に取り組んでみましょう。

ロコトレにプラスして、予防効果を高めるおすすめの運動をご紹介します。

ふくらはぎの筋力をつける「ヒールレイズ」

- ① 両脚で立った状態でかかとを上げる。
- ② ゆっくりとかかとを下ろす。
- ③ 10~20回(できる範囲で)行う。1日2~3セットが目安。

ポイント → バランスを崩しそうな場合は、壁などに手をついて行いましょう。
かかとを上げすぎると 転びやすくなるので注意しましょう。



下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつける「フロントランジ」

- ① 腰に両手を置いて両脚で立つ。
- ② 片方の膝をゆっくりと大きく前に踏み出す。
- ③ 太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる。
- ④ 身体を上げて、踏み出した膝を元の位置に戻す。
- ⑤ 5~10回(できる範囲で)行う。1日2~3セットが目安。



手話
うち



指を広げた両手を肩に近づけ 掌をおおぐ動作を繰り返す



左手4指の指先を右手2指ではさみ、右へ細長く引いて閉じる



左上腕に右手甲をつけ親指以外の指を開閉しながら腕を滑り下ろす

紀美野町のボランティアを紹介します♡ 声のCDをお届けします。声のグループ「かじか」1996年(平成8)発足

目の不自由な方に「広報きみの」「きみの議会だより」「社協きみの」「きみの は-とふる・たいむ」「かいらん」などを声のCDにして、月1回ご自宅までお届けしています。

利用者の方 受付中です! 目の不自由な方 ご利用は無料です!

CDデッキをお持ちで操作できる方 ひとり暮らしで読みづらくなってきた方

- ▶ 私は、利用できるから...?
- ▶ ご近所のあの方、利用したらいいのにな...!? などお気軽にお電話ください。

TEL 489-9962

紀美野町社会福祉協議会

ボランティアだより

ボランティア伝言板

認知症啓発イベント to walk with ~ともに歩む~ 中止のお知らせ

to walk with ~ともに歩む~とは、認知症の人と、周りの人も安心して自分らしく暮らせる地域づくりを目指し、紀美野町と海南市が合同で開催するもので、認知症の人、家族、介護事業所のスタッフ、ボランティアが

青いポロシャツを着用し、紀美野町から海南市までタスキをめぐりイベントです。しかし、今年、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、残念ながら中止といたします。来年は、開催できることを祈ります...

