

はつらつ健康講座 特別編 「あたまの体操」

～からだと一緒に あたまも体操しましょう～

本年も大勢の地域の皆様にご参加いただき、健康講座を各地域で実施しておりますが、こうした中で「からだも心配だけど、最近物忘れが多くなってきて、とても心配」という意見が多く聞かれました。ちまたでも「脳トレ」が様々なところで聞かれますが、そんなに難しくなく、レクリエーションを交えながら楽しくあたまも体操をしてみよう！と、今回初めて「あたまの体操」を10回連続講座で実施いたします。

楽しむことだけでも「あたまの体操」です、ぜひ多くの方の参加をお待ちしております。

講師 信州短期大学 大塚寛美 先生 (サポート 立科町健康サポーター)

開催日 平成24年 (11月) 8日・15日・22日・29日
(12月) 6日・13日・20日
平成25年 (1月) 17日・24日・31日 (全10回 木曜日)

時間 午前10時00分～午前11時30分

場所 老人福祉センター 集会室

募集対象 立科町在住の高齢者の方 (先着順20名)

実施内容 簡単にできる「あたまの体操」を実施して、初回に行ったテスト結果と実施結果とを比較をしながら、能力の向上を目指し、脳の活性化を図ります。
(※難しくないのをお気軽に参加していただき、レクリエーションを楽しみながら「あたまの体操」をしてみましよう。)

備考 タイトルを見て「自分はちょっと自信がないなあ」と言う人も大丈夫、立科町健康サポーターと一緒に参加して支援いたします。

お申し込み先 立科町地域包括支援センター (町民課 福祉係)

電話 56-2311 有線 4503 まで電話にてお申し込みください。

お申し込み期限 平成24年10月31日まで



こちら 地域包括支援センターです！

紅葉の秋、収穫の秋を向かえました。

何かと忙しい毎日ですが、体のお手入れは毎日継続していくことが大切です…。

今月は、下肢のストレッチ体操 (筋伸ばし体操) を紹介します。

朝、1日の始まり、入浴後・就寝前に行なうと効果的ですので、無理のない範囲で少しずつ継続していきましょう。

膝の裏側の筋肉を伸ばす体操

伸びていることを意識して、呼吸は止めずに行いましょう。

- ・脚を軽く広げて座ります。
- ・片脚ずつ膝を伸ばして、伸ばした脚に上半身をゆっくり近づけていきます。
- ・気持ちがいいと感じるところまで上体を倒し、ゆっくり10まで数えましょう。

運動指導及び資料提供：公益財団法人身体教育医学研究所



足首を無理に触る必要はありません。

地域包括支援センター・福祉係 有線4503 (直通)