

転ばぬ先の杖 転倒・骨折を防ぎましょう

転倒は、平らな道や小さな段差、住み慣れた家など、思わぬところで発生します。年をとると自分で思っているほど足は上がっておらず、転んでしまうのです。この転倒が原因で骨折してしまった人が、寝たきりになるケースが現在とても多くみられます。これは、老化による筋力低下が理由のひとつです。

転倒予防体操は、そんな筋力の低下を予防する体操です。足・腰・お腹の筋力アップ、そしてバランスを強化することで、転倒は未然に防げます。

また、日ごろからちよっと転倒したくらいでは折れない

ような骨太を目指して、コツコツ貯金を始めましょう。

転倒・骨折予防方法

- カルシウムの多い食品を取りましょう。
- 牛乳・乳製品・小魚・海藻・大豆製品・ごま等をたっぷり取りましょう。
- からだを動かしましょう。運動することにより、骨の新陳代謝が高まり、骨を丈夫にします。
- 日光に当たりましょう。カルシウムの吸収をよくするビタミンDの活性化を助けるのが紫外線です。適度な日光浴は、腸内でのカルシウムの吸収も高めてくれます。

足の筋力アップ体操 足は第二の心臓！刺激を与えてハツラツと!!

1 足の前後交差

タオル(線)を境に片方の足は前に、もう一方の足は後ろにして座る。上体を後ろ斜めに伸ばし、腕で支える。両足を同時にもち上げ2~3秒間止め、ゆっくり前後に交差させ、5~10回くり返す。



2 片足体重かけ

足を前後に開き、両手を腰にあてる。両足の裏を床につけたまま、前足に体重をかけ10~15秒間止め、もどに戻る。片足を5~10回くり返し、足を交代する。



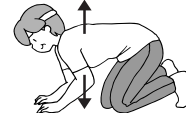
ひざに負荷がかかるので、ひざが痛い人は無理に行うのはやめましょう。

腰の筋力アップ体操

シャキツとした背筋は心もイキイキ!

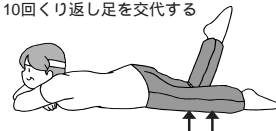
1 四つんばいで腕立てふせ

ひざをついて四つんばいの姿勢になり、両ひじを軽く曲げる。曲げた状態で3~5秒間止め、ゆっくりもどに戻る。曲げて戻す動作を5~10回くり返す。



2 うつぶせ片足ひざ上げ

うつぶせになり、両手をあごの下に置き、両ひざを曲げる。ひざを曲げた状態で、ゆっくり片足のひざをもち上げる。上げた状態で5秒間止め、ゆっくり下げる。上げたり下げたりする動作を片足5~10回くり返し足を交代する。



お腹の筋力アップ体操 腹筋の強化は体の中から若返る!

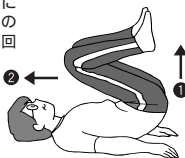
1 自転車こぎ

おお向けになり両手のひらを床につけ、ひざを立てる。両足をもち上げ、片足のひざを手前に引きつける①。同時にもう一方の足はひざを伸ばす②。自転車をこぐようなイメージで、①②の動作を5~10回スムーズにくり返す。



2 両足もち上げ屈伸

おお向けになり両手のひらを床につけ、ひざを立てる。両ひざを曲げたまま、足をゆっくりもち上げる①。もち上げた両ひざを頭の方向に引きつける②。ゆっくりもどる。戻し、①②の動作を5~10回くり返す。



65歳以上の皆様へ インフルエンザ予防接種はお済みですか!

町の公費負担は、平成17年1月8日(土)で終了となります。接種を希望するかたは、早めにご予約ください。館林市邑楽郡内のインフルエンザ実施医療機関であれば、自己負担1,000円

で受けられます。他で希望するかたは、依頼書等が必要となる場合がありますので、事前に保健福祉課までお問い合わせいただくか、広報9・10月号をご参照ください。