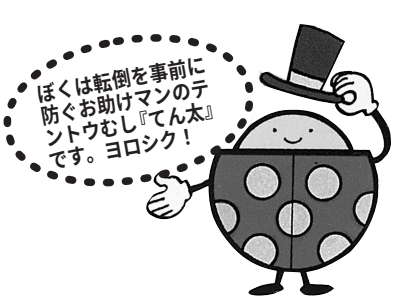

てん太と一緒に

転倒予防体操 上級編

ツマずく ヨロめく フラつく あなたへ

体操を始める前に

★ 病院にかかっている方は、医師に相談してから始めましょう
★ 体調の悪い日は無理せずお休みしましょう
★ １日に２～３セット、20分～60分程度の運動にしておきましょう
★ 毎日コツコツ、長い目での効果を期待しましょう

お腹の筋力アップ体操

腹筋を鍛えれば猫背も解消！

転倒予防体操『上級編』も最後の体操となりました。今回は腹筋をきたえることで猫背も解消できる体操です。

いよいよ春本番。新しい季節のスタートに、今まで寒さでちぢこまっていた背中を『ピン！』と伸ばすチャンスですね。

この体操は、両足を持ち上げるのでかなり腰に負担がかかります。腰痛のある方はやめましょう。

その代わりに、同じ姿勢で両足を持ち上げずに足の裏をつけたままで、ゆっくりゆっくり左右に倒すと腰痛予防体操になりますよ。

ひざ上げ腰ひねり

①あお向けになり、ひざを立てる
②両手は横に伸ばし、床に手のひらをつける
③ひざを曲げた状態で両足を５～10センチくらいもち上げ、片側に両ひざを倒して腰をひねり、５秒間止める
④ゆっくり戻し、反対側にひねる
⑤５～10回くり返す
※腰にかなりの負荷がかかるため、腰痛の人、体力に自信のない人はやめましょう

受講生募集

ヘルスリーダー養成講座

『食べ方上手は一生の得』

健康づくりに関心のある方、仲間と一緒に健康づくり活動をしたい方一緒に勉強しませんか？

★場　　所：岩美すこやかセンター
★募集対象：食生活改善推進員でない方
★申込方法：福祉保健課　（0857）73－1333までご連絡ください。
★申込締切：平成18年５月８日（月）

平成18年度

カリキュラム

回	開催月日	内　　容
1回	5/25（木）	開講式／生活習慣病とライフスタイルおよび健診の有効な活用方法…タバコとアルコール／ヘルシークッキング（調理実習①）
2回	6/8　（木）	生活習慣総チェック「自分の健康について」／健康を守るお手伝い「血圧・尿・身体計測」／ヘルシークッキング（調理実習②）
3回	6/27（火）	家庭で防げる食中毒／ヘルシークッキング（調理実習③）
4回	7/20（木）	食べたものがからだをつくる／ヘルシークッキング（調理実習④）
5回	8/8　（火）	体力測定／ヘルシークッキング（調理実習⑤）
6回	9/5　（火）	何をどれだけ食べたらいいのか『自分にあった食事量がわかりますか』／ヘルシークッキング（調理実習⑥）
7回	10/12（木）	楽しく動いてもっと健康に／ヘルシークッキング（調理実習⑦）
8回	11/7（火）	目指せ生涯現役生活（食生活指針）／ヘルシークッキング（調理実習⑧）
9回	12/5（火）	健康は口から…ブラッシング指導／ヘルシークッキング（調理実習⑨）
10回	1/16（火）	寝たきりにいたる原因と予防について…寝たきりにつながる危険度チェック／ヘルシークッキング（調理実習⑩）
11回	2/6　（火）	わたしたちの町のヘルスメイト／ヘルシークッキング（調理実習⑪）
12回	3/6　（火）	特別講演『地域の中における健康管理活動・生きがい活動の実践』／ヘルシークッキング（調理実習⑫）

日　　程	10：00～12：00　講義 12：00～13：30　調理実習 13：30～14：00　試食・片づけ・批評	※ 講義の内容によっては時間の変更あり
持ってくるもの	テキスト・筆記用具・エプロン・三角巾・お米0.5合（70ｇ）・材料代300円	