

伊豆市の65歳以上の割合は26.1%で増加傾向にあります。

健康寿命はみんなの願い。しかし、介護を必要とする人は全国的に見ても増えています。

介護が必要となった原因は脳卒中や痴呆などが挙げられますが、特に女性の場合は「転倒による骨折」も多く見られます。転倒は体の筋力が衰え、バランス感覚や反射神経の衰えからも起こります。

伊豆市ではこの4月から「転倒予防教室」を実施しています。その他に、今年度は各地区の老人クラブを通して「転倒予防の話と体操」を実施しています。

今回は転倒予防体操（筋力アップ体操）を紹介します。寝たきり知らず、介護知らずを目指して、転倒予防体操を始めましょう。

健康だより

● 今月のテーマ

転倒予防体操で筋力アップ！

いきいき元気な日々を過ごしましょう！

保健師／増田貴美枝

《簡単にできる転倒予防体操》

いずれも5～10回繰り返して行いましょう。体調の悪い日は休みましょう。

《転倒予防教室》

転倒の不安のある方、足腰に自信がなくなったという方は、ぜひご相談ください。

【問合せ】長寿介護課 高齢者福祉係
☎ (72) 9860
または、各支所へ

VOL. 7

足の筋力アップ体操

“老化は足から”

足の筋力アップは若さを保つバロメーター

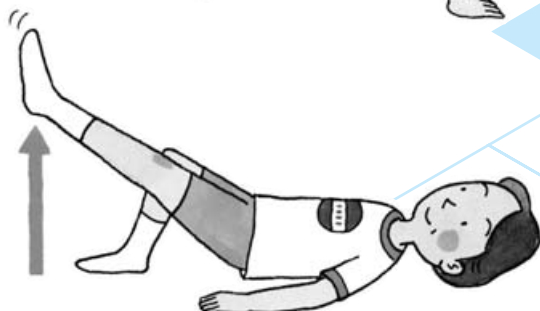
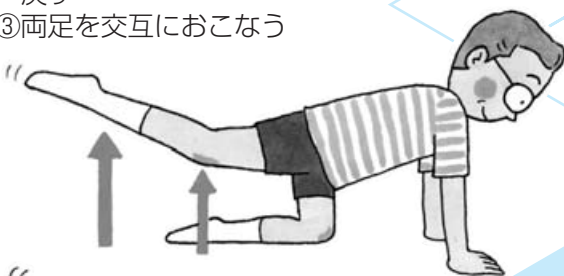
1、《足の曲げ伸ばし》

- ①両足をそろえ、ひざを伸ばして座る
- ②両手は後ろにし、上体を支える
- ③背中を伸ばす
- ④両足首を手前に十分曲げ、5秒間止めた後、外側にしっかりと伸ばす



2、◎腰の筋力アップ体操 若さは美しい姿勢がポイント！《よつんばい片足上げ》

- ①よつんばいの姿勢から片足のひざを伸ばしながら持ち上げる
- ②上げた状態で3～5秒間止め、ゆっくりもとに戻す
- ③両足を交互におこなう



◎お腹の筋力アップ体操

腰痛予防にも効果的！《あお向け片足あげ》

- ①あお向けになり、ひざを立てる
- ②片足のひざを伸ばしながらゆっくり持ち上げる
- ③上げた状態で5秒間止め、もとに戻す
- ④片足ずつおこなう