

## ひざ腰らくらく教室

歩行時の転倒などで、要介護状態や寝たきりにならないよう、体全体の筋肉、特に下肢の筋肉を無理なく体操することで、安定した歩行につなげ、いつまでも自分の足で歩けることを目的とした体操を行う教室です。

平成24年から4年間教室を開催し、80歳代の方でも正しい体操を繰り返し毎日行うことで、必ず筋肉は強くなることが証明されました。

皆さんも、ぜひ継続して正しい体操を行いましょ。

ひざ腰らくらく教室講師  
中野市接骨師会会長  
高橋文彦さん（高橋接骨院院長）

教室の様子



### 腰痛や膝の痛い方に効果的な運動！

～効果部位：太もも・すねの筋肉～

#### 【ポイント】

- ①仰向けに寝た状態で、左足を膝から曲げます。
- ②右足を地面から20センチ程度上げ、その状態を10秒間キープします。

※終わったら逆の足も同じことを行います。

両足で1セットとし、1回の運動で3セット行うようにします。辛く感じたら休み、無理をしない程度に1日3回を目安に継続して行いましょう。



### 体幹を鍛えてつまづき予防！

～効果部位：体幹バランス（腰とおしり、太ももの裏側の筋肉）～

#### 【ポイント】

- ①四つん這いになります。
- ②左足を「背筋から足先までまっすぐになること」に気を付けながら上げ、その状態を10秒間キープします。

※終わったら逆の足も同じことを行います。

両足で1セットとし、1回の運動で3セット行うようにします。こちらも1日3回程度継続して行いましょう。



## お口鍛えて体も元気教室

しっかり食べて毎日楽しく活動し、充実した日々をできるだけ長く…。そんな高齢者の願いを実現していくための教室です。これからは、動くことと並んで重要なのが、食べること・コミュニケーションです。「かめない」、「むせる」、「飲み込みづらい」は年だからではありません。



元気なうちから  
予防しましょう！

お口鍛えて体も元気教室講師  
高齢者支援課  
児玉登美江さん（歯科衛生士）

### 首の上げ下げ運動！

～効果部位：喉の中の筋肉（むせの予防）～

#### 【ポイント】

- ①ギュッと肩に力を入れ、首をすぼめます。
- ②一気に力を抜き、肩をストンと落とします。

※急いで行わず、ゆっくりと呼吸をしながら行います。

①～②の運動5回を1セットとし、1日1セット継続して行いましょう。



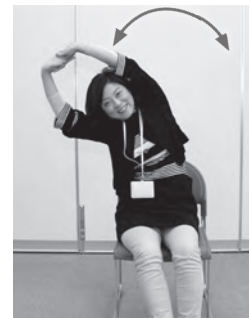
### 背伸びで口腔機能ケア！

～効果部位：喉の中の筋肉～

#### 【ポイント】

- ①手を組み、両手を上げて背伸びをします。
- ②体を左右にゆっくり倒します。

※左右で1セットとし、1日5セット行いましょう。



参加希望の方は高齢者支援課までお問い合わせください。教室のご案内をいたします。

問い合わせ・申し込み先

高齢者支援課介護予防包括支援係（中野保健センター内） ☎（22）2111（内線366）

# 粹 介護予防の情報かわら版

市では高齢者の方がいつまでも元気で介護が必要な状態にならないように、現在の身体機能やこころの健康を維持・改善する介護予防教室を、65歳以上の方を対象に各公民館や保健センター、市内の施設において行っています。

今年度実施した介護予防教室での健康の秘訣をご紹介します。

## にこにこ貯筋教室・わかがえり教室

運動・脳トレ（認知症予防）を中心に、お口の健康・栄養改善などを、笑顔で楽しく実践する教室です。



皆さんも自宅などでぜひ実践してみてください！

にこにこ貯筋教室・わかがえり教室講師  
フィットネスクラブエフバイエー中野  
高橋健太さん（健康運動指導士）

### 耳鼻つまみで簡単認知症予防！

～効果部位：脳の運動～

#### 【ポイント】

- ①手をクロスし、鼻と耳をつまみます。
- ②リズムを取りながら逆の手で鼻と耳をつまむ動作を繰り返します。

※できなくても大丈夫。考える行為が大切です。慣れてきたら「動作の途中で手をたたいてみる」・「音楽に合わせて歌いながら行う」など、「難しい」と感じながら行うようにしましょう。



### 足腰若返り運動！

～効果部位：下半身全体の筋肉～

#### 【ポイント】

- ①イスに少し浅く座り、足は腰の幅に広げ、手を胸の前で組みます。
- ②背筋を伸ばしたまま、ゆっくりと立ち上がります。

※「背筋をまっすぐにして行うこと」、「つま先と膝は前に向けること」。以上の点に気を付けながら行いましょう。

※①と②の動作を10回1セットとし、無理のない範囲の中で1日2セット程度行いましょう。



## 元気もりもり教室

水中運動やマシンを使った運動で筋力をつけることができる教室です。

元気もりもり教室講師  
ながでんハートネット 中野駅前健康ぶらざ  
塚田和樹さん

### 簡単寝返り運動！ ～効果部位：背骨の柔軟性～

寝返りが難しい方も、一つひとつの動きを分解して行うことで、寝返りが簡単に行えるようになり、運動を通して寝たきりの予防にもつながります。

#### 【ポイント】

- ①仰向けに寝た状態で、手を地面につけ右足を持ち上げます。
- ②左手を頭の上に伸ばし、右手と持ち上げた右足を左へ回転させます。
- ③うつぶせの状態になったら、①の状態に戻り反対の足で同じことを行います。

※①～③を左右行うことで1セットとし、無理のない範囲で5セットを目標に行いましょう。

