

# 反応反射の低下を防ぐ

交通事故の半数は高齢者の事故と言われています。さらに、歩いているときの事故はそのうち6割と多いのです。反射力を高めることによって、事故やケガのリスクを少なくすることができます。本誌では、介護予防講座で学んだ講師の言葉をすこしだけお分けします。

## その1 心の重心と身体の重心を前に！



目標をもって  
日々を送るぞ！

あとはお迎えを  
待つばかり…



### 身体の重心

身体の重心を後ろにならないようにまっすぐに立つことで、反射力は上がります。

### 心の重心

反応反射の王道はなさそう  
ですが、心の重心が前向き  
な人は反射が早くなります。



おへそを3センチ前にする  
ことでつま先に重心がか  
かります。これが前向きの  
重心。

柏市在宅リハビリテーション  
連絡会  
渡辺 良明 さん

## その2

## けん玉は反射力アップの グッドアイテム！！

みんなでワイワイ楽しくカラダを動  
かすとカラダもココロも活発に！！



けん玉は介護予防  
グッズでも借りるこ  
とができます。

## お知らせ

介護予防グッズの冊子  
が3月よりリニューアル  
されます。

31年度分の  
予約も受け  
付けて  
おります。

問合せ  
ほのぼのプラザますお  
☎7170-5570

