

MAKI.COM

いきいき マキコム

2014.7.20
8月号

柏市社会福祉協議会
〒277-0005 柏5-8-12
TEL 04-7163-9001

KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU

日本の夏はアツイ、アツイ!!

熱中症も要注意!

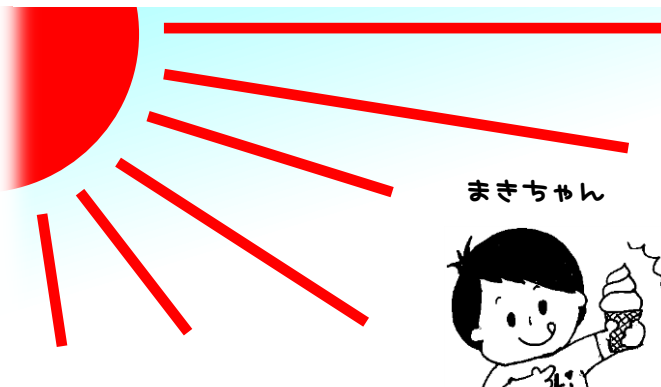
それでも暑さにめげず

“いきいきマキコム”は

地域のみんなを応援するよ~



つ〜ちゃん



まきちゃん

いつも身近にあるタオルを使ったロコモ予防体操の研修第1日目。武井先生のわかりやすい説明と指導に、皆さん、体操の効果を実感・納得!! 目からウロコと大好評! です。

タオル体操でロコモ予防



なんでタオル??

安全...軽くて扱いやすい

多様...形を変えながら、体の動きを無理なく効果的に引き出す

習慣...身近な存在、洗顔や入浴など日常行動と連動し習慣化できる

「毎日よい姿勢を意識して、気軽に体を動かすことが大切です。」と武井先生。TVや日本各地で大活躍です。



講座のお誘い

レクリエーションゲームとリード術：その1 アイスブレイクで盛り上がりよう!!

簡単なアイスブレイクゲームを覚え
リードの仕方を学びます

日時 平成26年9月5日・12日(金)の2日間
13:30~15:30

場所 介護予防センターいきいきプラザ

講師 柏市レクリエーション協会 湯山房江さん

対象 60歳以上の市民 30名

申込 ハガキに講座名・郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢を記入し郵送かFAX(7165-1355)。8月28日(木)締切 ※応募者多数は抽選

申込先 柏市社会福祉協議会ボランティアセンター
〒277-0005 柏5-8-12 ☎7165-0880

まきちゃんの ルンルン気分

夏は高原が
おススメ



岩手県八幡平に行ってきたよ。青い空、白い雲、高原を吹き抜けるさわやかな風、湿原に今が盛りと高山植物が咲いて、もうサイコー! 散策の後にはゆったり温泉とおいしい食事、夜は満天の星空。やっぱり元気がいいね。いつまでも行きたいところに行けるのがいいね。“介護予防、がんばらなくっちゃ!”って心から思ったよ



ロコモ予防に

みんなでチャレンジ!!

タオル体操で
ワカガエル



ロコモって
なあに？

ロコモティブシンドロームの略称。
骨や関節などの運動器が弱り、歩行ができない等日常生活に支障をきたし、健康な生活が送れなくなる可能性が高い状態のこと。ロコモ予防は大切だね

あなたの

ロコモ度チェック!

- ①歩幅が狭くなり、すり足で歩くようになった
- ②時々、腰痛や膝痛がある
- ③あまり体を動かさない
- ④姿勢が悪く、背が低くなってきた
- ⑤できるだけエスカレーターを使う
- ⑥太っていて、足腰に負担がかかっている
- ⑦片足立ちが20秒未満である

1つでも該当すれば、運動器が衰え、ロコモティブシンドロームになっているかも・・・!?

座位中心
(抜粋)

やってみよう! タオル体操!

よい姿勢で椅子に
やや深く腰掛けて!

1 深呼吸とかかと上げ

Point ゆっくり深呼吸

- ①両足のかかとを上げて(♪1・2)
おろす(♪3・4)



- ②両手を上げながら
息を吸う(♪5・6)
息を吐きながら下す(♪7・8)



2 両手を前に出して ヒール(かかと)タッチ

【4セット】 Point 膝と肘をしっかり伸ばす

- ①肘を曲げてタオルを持つ



- ②息を吸いながら両腕
を前に伸ばし、同時
に右足の膝を伸ばしてかかとで床を
タッチ(♪1・2)
息を吐きながら戻す(♪3・4)
- ③左足も同様に(♪5・6・7・8)



3 大腿四頭筋の筋力アップと ハムストリングのストレッチ

Point よい姿勢で腹筋を引き締め両手で引き上げる。かかとを下したときは背筋を伸ばす。

- ①右の太ももの下にタオルを入れ
両手で持つ



- ②両手でタオルを引き上げ右膝を
持ち上げる(♪1・2)
かかとを押し出すように右膝を
伸ばす(♪3・4・5・6・7・8)
膝を伸ばしたままかかとを床に
つけ足の後ろをストレッチ
(♪1・2・3・4・5・6)
元に戻す(♪7・8)



- ③左足も同様に 【2~4セット】

4 骨盤周辺の筋力アップ

【2セット】 Point 膝と肘をしっかり伸ばす

- ①両手でタオルを左右に
引くように持つ



- ②右膝を上げてタオルにタッチ
(♪1・2)して下す(♪3・4)



- ③左足も同様に(♪5・6・7・8)

ロコモに
ならない
4か条

- 1 よい姿勢を意識しましょう
- 2 体を動かす習慣をつけましょう
- 3 少しの痛みも放置しないようにしましょう
- 4 バランスの良い食事をとりましょう