



片3元気塾便り

発行 社会福祉法人 日輪会 特別養護老人ホームかたふち村
長崎市片淵3丁目500-2 828-5680



「体力測定からスタート」

片淵3丁目公民館にて、地域支援活動「片3元気塾」がスタートしました。まずは半日間、「寝たきりを予防しましょう」をスローガンに、片淵3丁目自治会の公民館で体操や茶話会、認知症予防などの活動をさせていただきました。

初日はお天気にも恵まれ、男性3名女性9名、計12名の方が参加され、筋力や歩行能力を測定する体力テストや転倒リスク評価、注意力テストなどを受けて頂きました。テストの後に、転倒を予防する体操を数種類行いました。月に2回運動などを続けて、半年後のテストで成果がでているか楽しみです。2回目からは、運動をしつかり行っていきます。どなたでも参加できますので、一緒に身体を動かして、寝たきりを予防しましょう！



開催日：毎月第2・第4木曜日
(今後の予定)

◎4月23日

◎5月7日、28日

13:30より1時間程度

開催場所：片淵3丁目公民館

参加費：無料

※動きやすい服装で直接公民館までお越しください。

※バスタオルと水分補給用の飲み物をご持参下さい。

問い合わせ先

かたふち村：828-5680

(吉井)

協賛：片淵3丁目自治会

ご自宅でも身体を動かしましょう！

第1回 「運動実施の7カ条と鍛える筋肉」 編

1条 無理はしないで徐々に行う

2条 ストレッチをしてから開始する

体が暖まっていない状態で筋トレをすると、ケガにつながります。



3条 水分を補給する

水やスポーツ飲料を飲んで、脱水に注意。



4条 痛みが起きたら休息を取る

痛みは体からの危険信号です。痛さをこらえてまで行わないようにしましょう。

5条 トレーニング中の転倒に注意

ふらつきそうなときは、なにかにつかまって行いましょう。



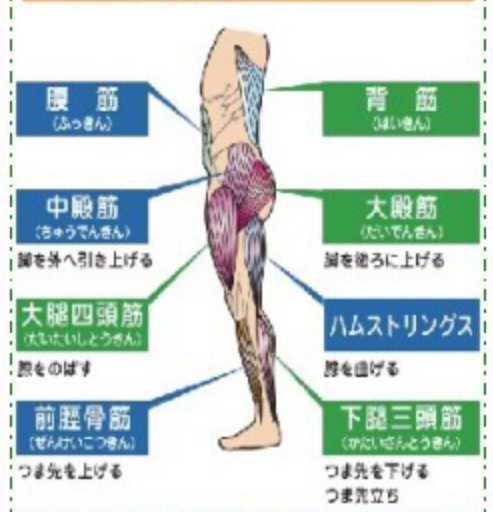
6条 トレーニング中は息を止めない

7条 トレーニングは「イチ・ニ・サン・シ」のゆったりテンポ

息を止めると、血圧が上がります。息を続けるために、数を数えて運動しましょう。



ここを鍛えます



緑で示した筋は、抗重力筋といい、立ったり、歩くときに重要な働きをする筋肉です。これらの筋肉を特に注意して鍛える必要があります。