

平成 30 年 9 月 8 日

上大和川住宅

# 第26回 つどいの広場

## テーマ・「健康体操」



上大和川住宅集会室において、第 26 回「つどいの広場」を開催いたしました。今回は、「老人保健施設たちばな」リハビリ室の 山田 理学療法士を講師にお招きし「健康体操」を行いました。

初めに、座ったままで、つま先あげ、かかとあげを交互に行い、むくみの解消につながります。ふくらはぎは第 2 の心臓、体に血を押し上げるポンプの役割をしています。



イスを持ちながらのハーフスクワットをつま先より膝が出ないように注意して行う。

片足立ち。年代によってできる秒数が提示されている。60 歳代で平均 70 秒 80 歳代で 10 秒、この差 60 秒が転ぶ要因になるので、60 秒ずつ片足立ちを行いました。



1 日何歩ぐらい歩いたらいいのか、厚生労働省では 1 万歩を目安。平均男性 8200 歩、女性 7200 歩程度。よく歩いた時は、お風呂で温めると血管が広がるので、足をさすって血流をようするようにしてください。

足踏みしながら野菜の名前、動物の名前、しりとりを同時に行い、頭と体を動かすことで認知機能の予防になります。野菜や動物の名前など頭に集中すると足踏みが止まりとなかなか難しいです。



頭と指の体操。片手でグー、もう片手はパー 掛け声で入れ替える。片方の指で丸、もう片方の指で指差し交互に行う。みなさん違う手を出したり、合ったり間違ったりし、笑い声も出て楽しく、介護予防の体操ができました。

最後に 2 組に分かれて、お皿に小さい玉を乗せて、コーンの間をジグザグに歩く競争を行い、みなさんバランスよく玉を落とすことなく早く歩いておられました。

次回 10 月 13 日土曜日 午後 2 時～3 時