

鬼無支部ニュース 1・2月号

家族で実践！
フレイル対策

身体的フレイル<運動編>



姿勢を意識してウォーキング

正しい姿勢でウォーキングを行うことで、全身が鍛えられ、血液の流れもよくなります。心肺機能を高めたり、体脂肪を落としたり、高血圧を改善するのに有効です。

- ①背筋を伸ばす
- ②目線は真っ直ぐ前を見る
- ③かかとから足をつき、つま先で地面を蹴る
- ④歩幅を少し広げる

簡単な筋トレして筋力アップ

筋力の低下は、疲れやすくなったり、ひざや腰の痛みを引き起こす原因になります。また、高齢になると転倒による骨折に注意しなくてはなりません。転倒を防ぐためには、下半身を鍛えることが重要。下半身が鍛えられる3つの筋トレを行って、自分のペースで、転ばない身体を目指しましょう。

スクワット



- ①椅子や机に手をつき、足を肩幅くらいに広げて立つ。
- ②ひざを曲げながらお尻をゆっくりと下ろす。このとき、背中が曲がったり、かかとが浮いたり、折り曲げたひざが前に出ないように注意。
- ③太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。
- ④これを10回繰り返す。

上体おこし



- ①仰向けになって両ひざを立てる。両手は頭の後ろで組む。
- ②おへそを覗き込むように、首をゆっくりと持ち上げる。
- ③おなかに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。
- ④これを10回繰り返す。

ランジ

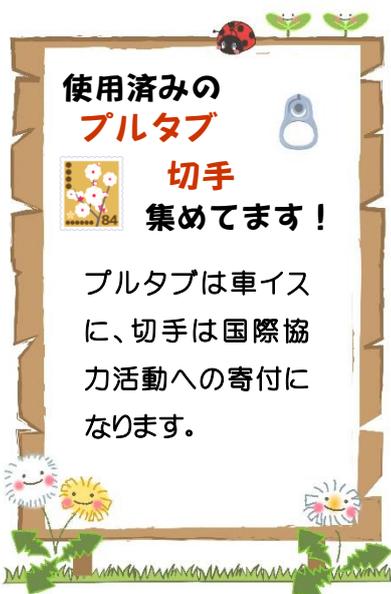


- ①軽く足を広げて立ち、片足を前に踏み込む。
- ②前に出した足にゆっくりと体重をかけてから、元の姿勢に戻る。
- ③反対の足でも、同じように踏み込む。
- ④これを10回ずつ繰り返す。

出典：「サルコペニア・フレイルを予防して健康寿命をのばそう」公益財団法人健康・体力づくり事業財団

**使用済みの
プルタブ
切手
集めてます！**

プルタブは車イスに、切手は国際協力活動への寄付になります。





**支部運営委員さん
機関紙手配りボランティア**



募集中

支部の活動のお手伝いをしていただける運営委員、また、ご近所の医療生協組合員の方に、香川医療生協の機関紙「みんなの健康」を2か月に1回、手配りしていただける方(5~10部程度)を募集しています。

支部の運営委員会は、毎月第2火曜日 13:30~15:00に鬼無コミュニティセンターで行っていますので、お気軽にご参加下さい。運営委員会や手配りボランティアに関するお問い合わせは、下記連絡先まで。



よろしく
お願いします

支部活動へのご協力、お願いいたします！
また、お困りごとのご相談もお受けいたします。



連絡先: 支部長(松永)090-8692-1374 / 組合員活動部(辻井)833-8115