

転

はぬ先の 筋力アップ体操！



福祉課 内線 316

転びにくい体を・・・

いつまでも元気でありたい！
これはだれもが願うことです。現
在市内の65歳以上で、介護保険の認
定を受けてみえる人は、11・8%（今
年3月末現在）。

高齢化率が伸びているのと同じよ
うに、この数字は年々増えています。
す。

では、介護が必要となった原因は
どのようなことがあるでしょうか。
昨年度に市が行った調査によると、
脳血管疾患が22・3%、次いで転倒・
骨折が15・4%となっています。
ちよつとした段差につまずいたとき
でも、足腰が踏ん張りきれぬ力を持
ち、とつさに対応できるやわらかな
身のこなしがあれば、転倒事故の多
くは防ぐことができます。

「つまづきやすくなったのは年の
せい・・・」とあきらめないで、体
の衰えにストップをかけましょう。
そこで、自宅でも気軽にできる筋
力アップ体操を紹介します。

今からでも遅くはありませんか
ら、暇を見つけて取り組んでみま
しょう。

高齢者筋力アップ教室

最近ちよつとした段差につまずき
やすくなった・・・これは下半身
の筋力の衰えが考えられます。ま
た、転んだらどうしよう・・・と家
の中に閉じこもりがちになると、さ
らに筋力は衰えるばかりです。

市では、高齢者向けの筋力トレ
ーニングの機械を使い、下半身を中心
に鍛えるための教室を開催していま
す。

筋力アップ教室は、毎週火曜日・
金曜日の午前中に通所介護施設（さ
くらの郷・太田町26-5）で実施し
ています。

見学はいつでもできますので、興
味のある人は、ぜひ一度お出掛けく
ださい。

転ぶ前に、筋肉を鍛え、「貯筋」を
しておくことも転倒予防の秘けつで
す。

*詳しくは福祉課まで

健康・福祉すこやかフェスティバルで開催

おたっしゃ健診

健康課 内線 387

- ◇と き 10月22日（土）
- ◇と ころ 総合福祉会館 健康コーナー
- ◇対 象 市内在住でおおむね65歳以上の人
- ◇定 員 100人程度
- ◇内 容 問診・身体測定・血圧測定・体力測定・
判定指導など
- ◇受診料 無 料
- ◇申込み 9月30日（金）までに申込書に必要事
項を記入の上、直接健康課、福祉課、総
合福祉会館、みのかもふるさと福祉村
（木沢記念病院内）へ（先着順）

※申込書は各申込窓口にあります。

または、電話で健康課へ申し込みください