

100歳まで続ける!

「ちよっくら体操」

が完成しました。

町では、皆さんの健康増進を図るために、自宅でも手軽にできる健康体操「ちよっくら体操」を制作しました。いつまでも元気であるためには、日頃から、適度な運動を無理なく続けることが大切です。まだまだ寒さが厳しく運動不足になりがちなこの時期から、ぜひ実行してみませんか。

【問】地域包括支援センター ☎(56)2225

「ちよっくら体操」を・・・

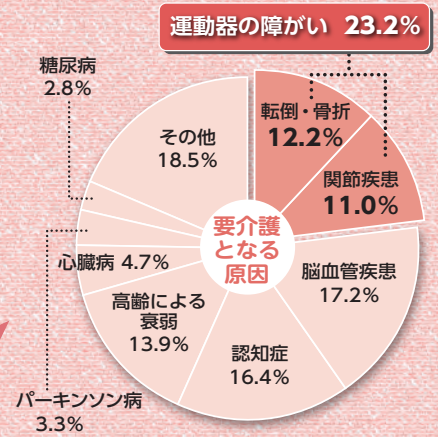
皆さんにおすすめするワケ。

介護が必要な状態になった方のおもな原因としてあげられるのが、骨折や関節疾患などの運動器の障害です。

こうした障害は、筋肉の衰えやバランス機能の低下から転倒しやすくなると、一気にそのリスクが高まります。

つまり、運動機能の低下を予防し、転倒しにくい体をつくるのが、健康寿命を長くすることにつながります。

要介護状態となった原因



厚生労働省「平成25年度国民生活基礎調査」より

「ちよっくら体操」は・・・

「かわねフォン」で見ることができます。

「レクリエーションコーディネーター」の小池幸子さんによるお手本動画を、「かわねフォン」に配信しました。お好きな時間に、自宅で簡単に体操ができますので、ぜひご活用ください。

3 動画一覧の中にある、「ちよっくら体操」を押します。



1 右上の「ホーム」ボタンを押し、画面を点灯させます。



2 メニューの中にある、「動画視聴」を押します。



100歳まで続ける
ちよっくら体操!

「ちょっくら体操」は・・・

座ったままでできる体操です。

ちょっくら体操は「小学生から100歳まで」が対象年齢で、イスに座った状態で実施します。1回6分程度で筋力の維持とストレッチが同時にできるこの体操の中から、4つの動きをご紹介します。

ぱちっ!

頭の上で手をたたいた後、手を下ろしてイスの横をたたきます。肩をねじってほぐす、背筋を伸ばすだけでなく、高いところにある物をとる時の動きの練習にもなります。



かかとをついた状態で、足の裏で床を踏みならします。筋力が低下すると、歩行中につま先が下がり、少しの段差でもつまづいてしまいます。足の前側の筋力を維持することで、転びにくい体をつくれます。



ぱちぱち

片足を伸ばした状態で上げ、その方向に反対側の手を伸ばします。太ももの前側を鍛え、裏側を伸ばすことで、膝の痛みを予防します。



ふー...

自分が気持ちが良いと感じる方向に伸びをして、「ストン」と力を抜きます。筋力が低下すると、体は内側に丸まってしまうがちです。また、力を抜く動作で意識的に体をリラックスさせることができますようになります。



この体操の特徴は、特に高齢の方が苦手な「体をひねる動き」を多く取り入れたところです。体操をする際は、腕や首、腰など、体のさまざまな箇所の「ひねり」を意識してやってみましょう!

「ちょっくら体操」考案者
(株)くぼた 久保田 裕 専務



「ちょっくら体操」は・・・

「元気いっぱい教室」で体験できます。

「元気いっぱい教室」は、町地域包括支援センターの職員が各地区を巡回し、健康体操の指導や健康に関する知識を紹介する事業です。お住まいの地区以外であっても参加できますので、お気軽にお問い合わせください。



【2月以降の開催日程】

日時	会場	日時	会場
2月2日(木) 午前9時30分から	寺馬区会館	2月22日(水) 午前9時30分から	沢間公会堂
2月2日(木) 午後1時30分から	壺町河内地域振興センター	3月3日(金) 午前9時30分から	桑野山会館
2月3日(金) 午前9時30分から	大谷地区集会所	3月7日(火) 午前9時30分から	久野脇コミュニティ
2月10日(金) 午前9時30分から	梅高地域振興センター	3月15日(水) 午前9時30分から	奥泉地区集会所
2月10日(金) 午後1時30分から	久保尾地域振興センター		

【問】地域包括支援センター ☎(56)2225