

分の重さは体重の12分の1、その重さをいつも持ち上げてる肩は大変凝りやすいですよ」との説明から開始まだ、いすの数がそろわないなど物品不足は何のその、和気あいあいとした雰囲気盛り上がっていました。



若草町内会

若草町内会で実施している毎月定例の『いきいきサロン』は、地域の皆さんが生かがいを持って生活するために大きな役割りを果たしています。

このサロンの中で、福祉部員でもある2人の指導者の方が、毎回少しずつ『かるやか体操』を指導しています。

7月のサロンでは、体操の回数や目的などを分かりやすく説明してから実技を開始。いすを使って太ももの筋肉を鍛える『立って座って』の

スクワット体操では、「無理な姿勢でひざを痛めないように！」と声掛けしながら、正しい姿勢を指導していました。



美園南町内会

美園南町内会では、福祉部員を代表して指導者養成教室を受講した東さんが、『いきいきサロン』や町内会の集まりで、かるやか体操を指導



しています。

6月は、顔の表情筋の体操を実施。「表情筋は使われないでいると、次第に無表情にもなってきますよ！」と説明をした上で、左右に顔を動かすことから舌の運動まで、時々会場から笑いがもれる中、和やかに体操をしていました。

**体操指導者の活動をとおして**

指導者の皆さんは、運動についての意義などを分かりやすく説明した上で実技に入っていましたので、受講者の皆さんは納得した上で実践しているという印象を受けました。

また、時には会場からの笑いもとるなど、楽しい雰囲気を手につけていて、そばで見ていて頼もしい限りでした。

これぞまさしく「住民パワー！」。年数回の外部からの講師よりも、いつも身近にいる人が「一緒に長く楽しくやろう！」と誘ってくれることの方が、どんなに大切なことが再認識させられました。

**ご利用ください  
保健師による出前講座**

町内会や老人クラブなどの団体を対象に、保健師による『かるやか体操』の出前講座も行いますので、ご相談ください（日程などは調整させていただきます）。

かるやか体操から抜粋して、自宅ごいすに座って簡単にできる体操を紹介いたします。

（改善）

ひざの少し上の、太もも内側の筋肉を強化する体操です。

いすに深く腰掛け、両ひざを閉じます。

ひざとひざを閉じたままで、片足の足首を上

曲げたまま、

ひざをゆっく

り伸ばし、6

秒ほど停止し

てゆっくり足

をおろします。

片足ずつ交互

に10回ほど繰

り返してください。

呼吸を止めないで、声を出して数

えながら行いましょう。



かるやか体操  
クラブに関する  
お問い合わせは  
**高齢・介護  
障害福祉  
グループ**  
☎85 5 7 2 0