

いつまでも健康でいきいきとした生活を送るために かるやか体操を始めてみませんか

かるやか体操は、日々を元気に過ごすために必要な、足腰の強化・脳活性化・口腔機能の向上を目的にした体操です。

市は、高齢者が介護を必要とする状態になるのを防ぐため、かるやか体操の普及と啓発を行っています。いつまでも健康で自分らしい生活を送るために、元気な今から体力づくりをしていきましょう。

寝たきりになるきっかけは、ちょっとしたことから



こうなる前に、心身の機能を維持・向上させることが大切です

ドキっとした今が、 変わるチャンスです！

かるやか体操は、体に大きな負担をかけずに無理なく続けられる体操です。

その一部をご紹介します。



足腰強化のスクワット

お尻を後ろに突き出します。ポイントは、膝をつま先より前に出さないようにすることです。



足の後ろ上げ

つま先は外向きにして、お尻にしっかり力を入れましょう。



脳活性化の指体操

腕を前に伸ばして、手を握る・開くを繰り返します。ちょっと難しい体操は脳の活性化に効果的。

気付いていますか？

老化のサインチェック

次のうち、あてはまる項目にチェックをしてみましょう。

- 最近よくつまずくようになった
- 15分以上続けて歩けない
- 階段は手すりや壁をつたって昇る
- 立ち座りが大変になった
- 昨年と比べて外出の回数が減った
- よく口が乾く
- 入れ歯の調子が悪い
- 最近固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物を飲んだ時にむせることが多い
- 物忘れが多くなった

1つでも
 当てはまったら **要注意！**