

▶骨や筋力、関節などの衰えが体の機能の悪循環を生む

小諸市における介護保険の新規申請に至る主な要因（平成28年度）では、関節疾患が13.2%、骨折・骨粗鬆症が9.8%と運動機能に関連する項目が2割を超えています。

体力に自信があった方でも、日頃体を動かさずに生活していると、骨や筋力、関節などの運動器が衰えてしまい、転倒や骨折などを引き起こしやすくなります。（ロコモティブシンドローム：通称ロコモ）

活動量が減ると、食欲が落ち、低栄養状態となって体重が減り、筋力が衰え疲れやすくなり、気分も落ち込みがちになって…などと衰弱の悪循環が起こりやすくなります。

▶介護予防教室等で実施している「足腰を守るストレッチ体操」－抜粋－

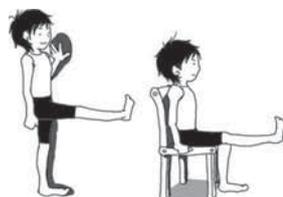
ひざと腰を守る体操です。ふだんの生活の中で、家事をしながら、テレビを見ながら、歯を磨きながらストレッチを取り入れてみてください。股関節、ひざ関節、肩関節に病気を持っている人以外なら無理のない体操です。

①ふくらはぎを伸ばす



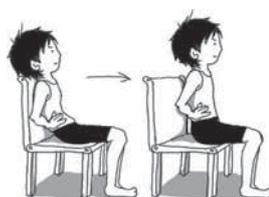
伸ばす脚のかかと
は、つけたまま。
呼吸をしながらゆ
っくり10数えまし
ょう。

②ふとももの前をきたえる



拳げる脚のひざは
伸ばしましょう。
呼吸をしながら5
秒保持を、5回行
いましょう。

③骨盤を前後に動かす



背もたれから体を起
こす。呼吸をしなが
らゆっくり5回行
いましょう。

④お尻をきたえる



脚を閉じて背伸び
をする。

【注意点】 はずみをつけたり、息を止めたりせず、無理をしないで行いましょう。体調が良い時に行ってください。

ご紹介!! 『小諸小唄シャンシャン体操』

小諸小唄シャンシャン体操の会が開発したご当地体操です。取り組みやすく楽しんで行える小諸小唄をもとにした体操です。姿勢が良くなり、体がシャンとすることにもつながると考え命名されました。

小諸厚生総合病院の医師、理学療法士の専門知識をもとに振付がされ、健康増進、転倒予防、介護予防にも役立つ要素が取り入れられています。

小諸小唄シャンシャン体操の指導を希望される団体等ありましたら、小諸厚生総合病院リハビリテーション科 佐藤（☎22-1070）まで。

脳いきいき教室（無料）

月ごとのテーマにそった話と楽しく頭を使いながらの軽い運動をします。
10/27(金) 13:30~15:15
市民交流センター 1~3会議室
申込み不要

もの忘れ相談（無料）

認知症初期集中支援チームスタッフ（看護師等）が相談をお受けします。
10/24(火) 13:30~
市役所3階 第5会議室
要予約（前日までに申込み）



動ける体で、自立した自分らしい生活が続けるために

足腰を守るストレッチ体操

いつまでも自分で動ける体をめざして、ストレッチ、体操、ウォーキングなどで足腰を鍛える運動を継続していきましょう。

高年齢福祉課 高齢者支援係

