

や
つて
み
よ
う

介護予防体操

きたきゅう体操

「介護予防」ってなに？

介護予防とは、住み慣れた地域で生き生きと自分らしい生活が送れるよう生活機能の低下をできるだけ防ぎ、たとえ介護や支援が必要な状態になっても、それ以上悪化しないようにすることです。

「きたきゅう体操」ってなに？

「きたきゅう体操」は、日常生活に必要な筋力や、転ばないためのバランス力のアップなどを目的として、日常生活で行う動きを中心とした介護予防体操です。

20種類の体操の中から、その一部を紹介します。

「きたきゅう体操」をはじめの前に

はじめる前に

体操は自己管理で

安全に配慮して継続することが大切です。無理のない範囲で行いましょう。

スピードに気をつけて

体操はゆっくりする方が効果的です。けがの予防にもなります。

お互いに楽しく

週に1回は行いましょう。仲間と一緒に、楽しく取り組んでみましょう。

☎ 認知症支援・介護予防センター ☎
522・8765へ。

準備体操

わき腹のストレッチ



- 両手を組み、上にあげます
 - 「1、2、3、4」で左に体を倒します
 - 「5、6、7、8」で元に戻します
 - 左右2回ずつ行います
- ポイント** 体が棒のようにならないように、わき腹のあたりをしっかりと伸ばします

筋力向上体操

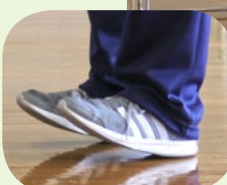
足の後ろあげ運動



- 「1、2、3、4」でゆっくり左足を後ろに引きます
 - 「5、6、7、8」でゆっくり元に戻します
 - 左右4回ずつ2セット行います
- ポイント** 体が前に倒れないように、しっかり起こしておきます

バランス・協調体操

つま先立ち・かかと立ち



- 「1」でかかとをあげて「2」で下ろします
- これをゆっくり4回行います
- 「1」でつま先をあげて「2」で下ろします
- これをゆっくり4回行います

整理体操

太もも裏のストレッチ



- 左足を1歩前に出してかかとをつけ、つま先を立てて、左ひざを伸ばします
- 右手で左ひざを押さながら、左手をすねから足首に「1、2、3、4」と近づけてひざの裏を伸ばします
- 「5、6、7、8」で元に戻ります
- 左右2回ずつ行います

介護予防運動教室

ひまわり太極拳 本市オリジナルの太極拳を行います。来年1月12日～3月16日の毎週金曜日(全10回) 14～16時、若松市民会館(若松駅前)で。

きたきゅう体操 来年1月17日～3月7日の毎週水曜日(全8回) 10～11時30分、戸畑生涯学習センター(戸畑区中本町)で。

共通 関運動を行うのに健康上問題のない65歳以上。関各教室30人。**申**往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて11月30日までに福祉用具プラザ北九州(〒802-8560小倉北区馬借一丁目7-1、☎522・8721)へ。