

やはらチ！次回は10月3日(火)、17日(火)に放送

みんな一緒に『シルバーリハビリ体操』

▼椅子に座り、両足を床に着けて背筋を伸ばして始めましょう！

●握力強化の体操 ペットボトルのふたが開けやすくなったり、物を持ち上げやすくなったりします。

- ①胸の高さで両手の指を曲げかぎのようにして、右手を上、左手を下になる様に両手を胸の前で引っかける。
- ②親指もしっかりと手の中に入れ、小指に引っかける。
- ③大きく呼吸しながら、6秒数えて力いっぱい引っ張り合う。
- ④手の位置を入れ替えて反対側も行う。

ポイント 引っ張る際、肩が上がらないように注意します。血圧が上がってしまうので、息を止めないように注意しましょう。



①～④



組んだ両手の中に親指を差し込むことが、力いっぱい引っ張り合うためのポイント。

※体操を紹介するのは、町内で体操指導に取り組む「やはらチさわやか会」指導者の金澤美津子さんです。

●失禁予防の体操 くしゃみや、ささいな動きで起こる尿漏れを予防できます。

数を数えて流れるように動きましょう。

- ①「1」で踵を上げ、同時に右手をお焼香の時のように上げ、この時に肛門を締めるように力を入れる。
- ②「2」「3」で続けて肛門に力を入れる。
- ③「4」で力を抜き同時に踵と手を下ろす。
- ④これを4回程度繰り返す。

ポイント お腹ではなく、肛門に力を入れる。

①～②

踵をしっかりと上げる。



③



一緒に活動しませんか？ シルバーリハビリ体操 指導者の育成講習会

●日時 11月10日・14日・17日・21日・28日 午前9時30分～午後4時

●会場 町公民館3階大研修室

●対象者・定員 町内在住のおおむね50歳以上で、基本的に全日程に参加できる方 ※常勤職ではなく、地域活動に興味がある 10人程度

●内容 解剖運動学の講話、体操の実技など

●申し込み・問い合わせ 10月23日(月)までに、役場健康長寿課長寿支援係 (☎611-2828) へ。