

誰でもできる

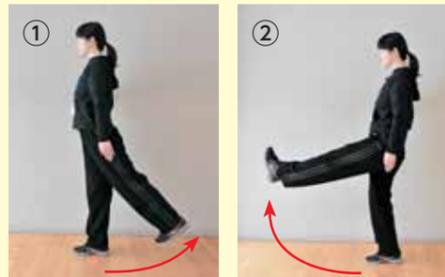
股関節柔らかしなやかストレッチ

共通動作▶

立った姿勢で壁、机、いすに片手を置いて安定させましょう。動作中は上体を動かさないよう注意しましょう。

◆伸展・屈曲 片足5～10回

- ①膝を伸ばしたまま踵をゆっくり後ろに引く
- ②ゆっくり足を前に戻し、太もも裏が突っ張るまで前に出す



◆外転・内転 片足5～10回

- ①膝を伸ばしたまま踵から脚を外側にゆっくり開く
- ②踵からゆっくり内側に戻し、脚を交差させる



健康のために体を動かすことは大切、と、分かっているのに続かない…そんな悩みを解決するための講演会を開催しました。

講師の山次先生からは、「運動にもコツがあります。日常の生活動作を少し変えるだけで健康になれます。」と腰や膝が痛くならない、体の負担を少なくする動作や痛い時の対処法などの運動のコツを教えてくださいました。

科学的根拠が示された最低限の運動量です。実践するこ



講師：山次俊介准教授
(福井大学医学部形態機能医科学講座)

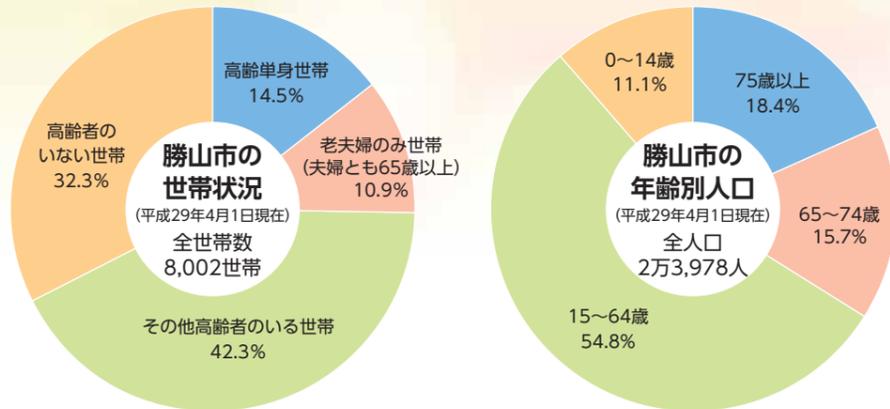
あなたはもっと健康になれる

1月28日(日)開催 「健康チャレンジ講演会」

第2の人生、あなた色に輝きませんか？

「ボランティア」という名のわたしの「いきがい」

定年退職などの生活スタイルの変化により、“自分の時間”がもてるようになった方が増えています。ここでは、そんな時間を活かしボランティアにいきがいを見出している方と、勝山市の取り組んでいる「地域いきいきボランティアポイント事業」をご紹介します。



勝山市の高齢化率は、34.1% (平成29年4月1日現在)で、3人に1人が65歳以上の高齢者です。また、高齢者のみの世帯は2034世帯にのぼり、全世帯の25.4%を占めます。

これらの世帯の中には、ちよっとした暮らしのお手伝いや、声かけを求めている方がいらっしやいます。こういった方の手助けになればと、定年退職などをきっかけに、余った時間、長年の経験で培ったノウハウや趣味特技を活用し、ボランティア活動に参加する方が増えています。

市では、そんな方の後押しのために「地域いきいきボランティアポイント事業」に取り組んでいます。あなたも第2の人生を輝かせてみませんか。

地域いきいきボランティアポイント事業

地域の高齢者に関するボランティア活動を奨励・支援し高齢者自身の社会参加・介護予防を推進します。

内容▶①地域いきいきボランティア登録書を左記に提出②ボランティア活動の実績に応じてポイント付与③ポイントに応じて商品券などに引換(上限5000円)

申・問 社会福祉協議会(すこやか内) ☎88・1177

とで死亡、生活習慣病、ロコモティブシンドローム(筋肉、骨、関節等の障害により、立つ、歩くことの機能が低下した状態)、認知症のリスクが低減します。

痛めない動作のポイント

関節を効率的に動かすことができれば動作時の腰や膝に負担が少なくなります。正しい動作のためには股関節をやわらかく、しなやかに動かせることが重要です。

左記のストレッチなどを実施してみましょう!!

5月～11月の183日間で実施した「健康チャレンジ」

100ポイント 達成者抽選会開催

講演会終了後、抽選会が行われました。今年度は、133人の方が達成し、合計44名の方に商品券やお肉の賞品が贈呈されました。



抽選会の様子

参加者の声

5月からはじめた30分ウォーキング。毎日同じコースで見慣れた風景ですが、風のおいや草花の生成などが少しずつ変わっていき季節の移ろいを感じます。ウォーキングが今では生活のリズムになっています。(80代 女性)

歩くようになり食事がおいしくいただけるようになりました。(60代 男性)

健康長寿課(すこやか内) ☎87・0888



お出かけサロンで笑顔がはじける

利用者の方が「ここに来ると笑顔になれる」「会いたかったよ」と言ってくれることが、本当にうれしくて自分の楽しみで来ています。



和田法子さん =元町3=



こんな年の私でも、「会いたかった」と待っていてくれる人がいて、頼りにしてもらえることがうれしいです。朝から、家のことをさっと済ませ、お出かけの気分から自分のために来ています。

結川千美子さん =元町2= (写真左)

ういでのゴミだしでお互いハッピー



一人暮らしで歩くのも辛そうなので、私が役に立てるならと思っています。苦に感じる事は全然ありません。逆に、たいした事をしていないのに、役に立っているのがうれしいです。

玉木のりえさん =芳野町2= (写真右)
ゴミ捨て場が遠くて、杖をつきながらゴミを運ぶのができないんです。玉木さんにゴミだしをしてもらって、本当に助かっています。
吉越幸子さん =芳野町2= (写真左)