

南区いきいき



# よかトレ通信 Vol.2



「よかトレ実践ステーション」の紹介や介護予防の情報の発信をしています。  
R7年4月現在、南区では自主活動グループ93か所、施設版52か所の  
「よかトレ実践ステーション」が活動しています。

ご自分の生活にあった「よかトレ実践ステーション」に参加してみませんか。

## 運動



筋力やバランスをたもつ力がおちると、動きたいのに動けない、つまづいたり転びやすくなり、骨折の原因になります

## 栄養

栄養が不足すると、筋力がおちたり、元気がなかったり、風邪をひきやすくなったりします



介護予防  
(元気に生活するための秘訣)



## 口腔



(オーラルフレイル予防)

噛む力や飲み込む力が衰えて、食べられなくなったり、食べ物や飲み物が気管に入って、誤嚥性肺炎の原因になります

## 社会参加

人との交流や会話がへると、認知機能がおちる場合があるとされています



## 感染症に気をつけましょう

- ・こまめに手を洗う、水分をとる
- ・歯みがきを念入りにする
- ・予防接種を受けておく
- ・体調が悪いときは休む

今号の **脳トレ**

「ある」方にだけ共通するものは何でしょう。

**【ある】**

海、昭和、  
みどり、こども

**【ない】**

川、令和  
あお、おとな

→答えは、ウラヘ

ホームページもご覧ください  
「南区 介護予防のための運動」

南区介護予防



令和7年4月発行  
南区保健福祉センター  
地域保健福祉課  
電話 092-559-5133  
FAX 092-559-5135



# ☀️「新たなことにチャレンジ！」 メンバー募集中のよかトレ特集

## 👤【さくらクラブ】

場所) 三宅公民館2階  
三宅老人いこいの家  
活動日) 第1・3水曜  
14:00~15:30



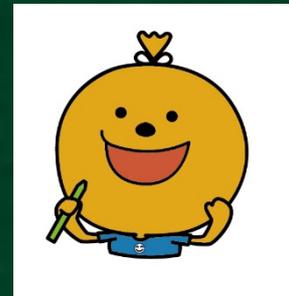
よかトレ DVD をみながら、  
元気に体操をしています

## 👤【なんぼグループ】

場所) 塩原西公園集会所  
塩原老人いこいの家  
活動日) 毎週木曜  
10:00~11:30  
※天候により中止あり



運動をした後に、  
楽しくおしゃべりして  
います



見学参加のご希望の方は、  
南区地域保健福祉課まで  
お問合せください  
電話 092-559-5133

## 🏪 お買い物ついでに! 【ダイキョープラザ】

場所) ダイキョーバリュー弥永店 おまつり広場  
※柳瀬 1-33-10  
実施日) 毎週月曜 11:00~11:30

お惣菜が全国的に有名なダイキョーバリュー  
弥永店の入り口の広場で、ラジオ体操第1・第2を  
しています。事前準備・予約不要です。  
お買い物の前に、是非ご参加ください。



よかトレ実践ステーションは2種類あります



: 自主活動グループ

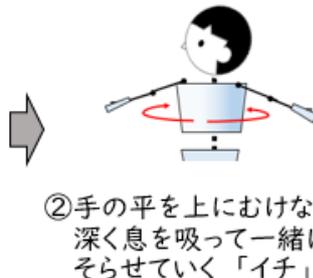
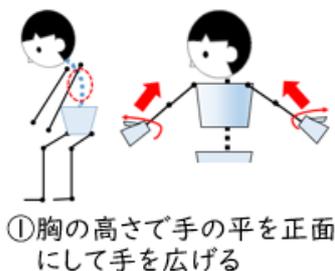


: 施設版

## よかトレ de 運動習慣!

### 【姿勢シリーズ② 胸椎を動かそう! 胸そらし】

ちょうど背中が丸くなるころの胸の高さで手を広げ、一緒に胸をそらせましょう。



戻しすぎて、  
前かがみになら  
ないように注意!

脳トレの答えは、「国民の祝日」です