

南区いきいき

よかトレ通信 Vol. 3



「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
言われています



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

難読漢字(動物編) なんの動物でしょう。

「馴鹿」

ヒント: 冬のあるイベントで大活躍する動物です

→ 答えは、ウラハ

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10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





「寒い季節も元気に過ごそう!」

メンバー募集中のよかトレ特集



【柏原 3 丁目シルバー柏陽会】

場所) 柏原 3 丁目西公園 (柏原 3 丁目 17-5)

活動日) 毎週金曜日 9:30~9:50 よかトレ体操

毎週月・水・金・日曜日 8:30~9:30

グラウンドゴルフ終了後、よかトレ体操



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



公民館に来ませんか! 【東若久公民館】

場所) 東若久公民館 (若久 6 丁目 30-12)

実施日) 第 1・3 水曜日 13:30~14:00



週 3 回、公園でグラウンドゴルフを
した後に、よかトレをしています!

男性も多く、とても元気です。

1 時間ほど楽しくグラウンドゴルフ・
体操をすると、寒い冬でも
体が温まりますね!



公民館のスタッフと一緒に、DVD を
みながら「よかトレ」をしています。

あたたかい室内で、寒い日も

一緒に体を動かしましょう!

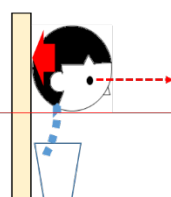
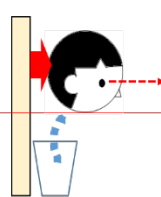
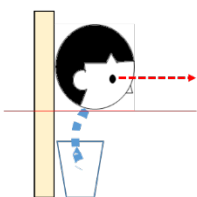
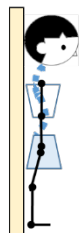
事前準備・予約不要です。



よかトレ de 運動習慣!

【姿勢シリーズ③ 頸椎を動かそう!】

壁の前に立ち、頭を壁から遠くに離して、戻す(後頭部で壁を押す)を繰り返します。



【10回を1セットとして1~3セット行う】

①壁の前に、正面を向いて
まっすぐ立つ
※椅子にかけても行えます

②顔が下を向かないよう
前方の一点を
見ながら行う

③壁から遠くへ離すよう
頭を水平に前へ
スライドさせる

④壁に頭を戻す
(壁をおす)

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

脳トレの答えは、「トナカイ」です