

南区いきいき



よかトレ通信 Vol.1



「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はじめました。南区では、自主活動グループ92か所、施設版55か所の「よかトレ実践ステーション」が活動しています。「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

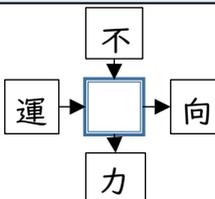
- ・こまめに手を洗う、水分をとる
- ・歯みがきを念入りにする
- ・予防接種を受けておく
- ・体調が悪いときは休む

今号の

脳トレ

真ん中に1文字の漢字を入れて、2字熟語を完成させましょう。

→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6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



よかトレ 朝活特集

～午前 10 時までに活動している団体～



毎朝の習慣!

【モーニング体操】

場所:UR 若久団地集会所

活動日:毎週月～土曜

9:00～10:00

(土曜日は隔週講師による
体操 9:00～11:00)

51年続いている自主

活動グループです。

・ラジオ体操第1・2

・マットを使用した
ストレッチ(30分)

・発表会の課題の練習
に取り組んでいます。

(長く活動を続けられるコツは)

ここが1日のスタート、

習慣になっています。

しゃべって笑って、楽しく体操を

しているので、みんな元気で

いられるのだと思います。



(朝活は、)体操のあと、外出で

も、運動でもすぐに動ける。

身体が動く!

それが良いですね。



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

事前の予約がいらないので、
朝起きた時の体の調子で、
参加するかを決められますね。
薬局の方と楽しく体操しました。



大橋駅西口近く!

【ステタ薬局本店】

場所:大橋 1-14-2-1F

実施日:第2・4水曜日

9:00～9:30



テレビモニターがあり広々とした店内で、
実施日以外でも希望があれば体操ができます。

事前準備・予約不要です。

お気軽にお声かけください。



よかトレ de 運動習慣!

【姿勢シリーズ① 骨盤調整】正しい姿勢を意識してみましょう



骨盤を真ん中で
立たせる



視線をやや上にして、
骨盤を前傾させる



骨盤を真ん中で
立たせる



視線を下に落とし
骨盤を後傾させる

脳トレの答えは、「動」です。