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

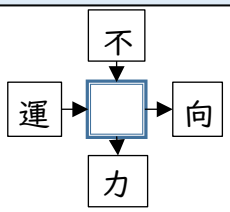
ホームページもご覧ください
「南区　介護予防のための運動」

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

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、ウラへ



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。

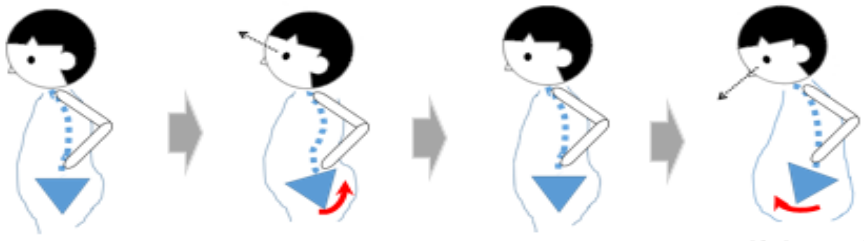
大橋駅西口近く！【スエタ薬局本店】

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



脳トレの答えは、「動」です。