

# 第63回

## 【サロン・タマリバー】



介護予防の体操の紹介をする  
「ときわぎ国領」の高柳さん

平成21年10月5日(月)午後1時～4時  
参加人数 38名 (内 ときわぎ国領より1名)

久しぶりに「地域包括支援センター ときわぎ国領」より 高柳さん がみえました。「地域包括地域センター」の役割の説明があり、その後、介護予防の体操を紹介してくださいました。

いつまでも元気であるためには、足腰がしっかりしていることが必要です。

つつい、動くのがおっくうになりがちですが、若いとき以上に「動く」ということを意識しなければなりません

日常生活の中でもちょっと意識をすることで無理なく運動することができます。元気で長生きするために普段から身体を動かすよう心がけましょう。

そのための体操を教えていただいた中からいくつか紹介します。

② 足踏み (腹)



⑦ モジモジ運動 (脚と体幹)



⑥ 足上げ (腹と下半身)



〇〇しながら…というかじに1日数分、空いた時間に身体を動かしてみよう♪

その後はみなさんに人気のあるパターゴルフをしました。時間が少なかったのも半分の半分、ひとり5球を打つだけでしたので、ちょっと物足りなかったかもしれません。楽しみはまた次に…。

