

ころばん体操を始めませんか？

問 保健福祉課 介護福祉係
☎476-1111(142)

大崎町の65歳以上の方の約6人に1人が介護保険サービスを受けていますが、その約半分の方が骨折や腰、ひざなど筋骨格系の病気を抱えています。

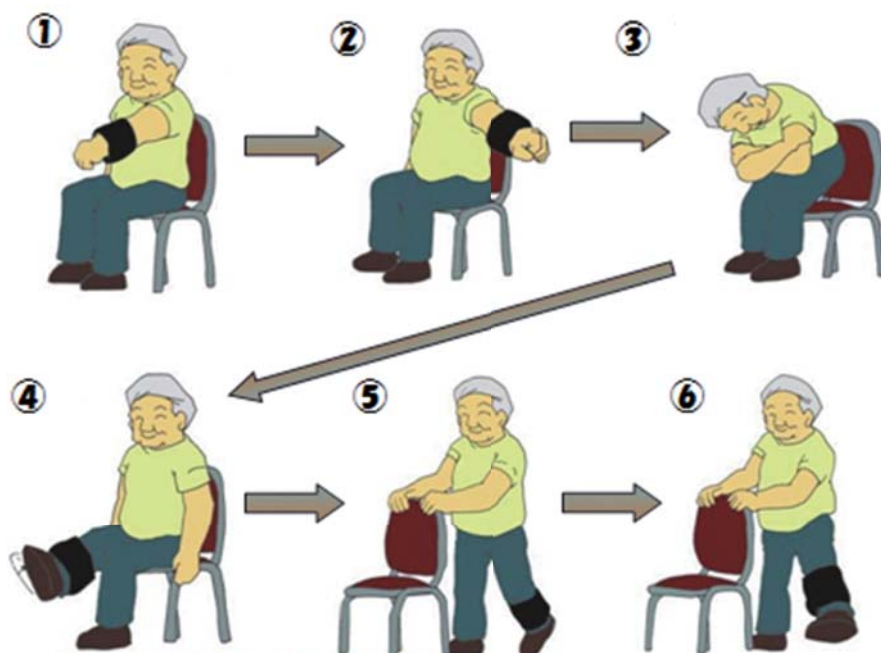
老化に伴い筋力が低下し、体のバランスが悪くなり、足が上がりにくくなるため転びやすく、また骨粗しょう症で骨がもろくなっている方も多く、簡単に骨折してしまいます。ひざ、腰、関節、腱などの動きも悪くなり、痛みやしびれなどのトラブルが出現しやすくなります。

町では平成28年度から「ころばん体操」が始まり、今年10月からは、町内32ヶ所目となる横内公民館で始まりました。歩いて通える公民館等に週1回集まり、約1時間程度の誰でも簡単にできる体操を行います。

下の絵のように、おもりの入ったバンドを手足に巻き、椅子に座ったりつかまったりして、手足をゆっくりと上げたり下ろしたりする筋力運動です。この体操は、全国に広がり、効果を上げています。「体が軽くなり、早く歩けるようになった」「ひざ痛が消え、正座が出来るようになった」「筋力がついて刈払機で草刈りができた」など様々な効果が出ています。また、毎週顔を合わせることで楽しい交流の場となり、支え合いも生まれています。

さあ、あなたの集落でも「ころばん体操」を始めませんか。

詳細は役場保健福祉課介護福祉係にお問い合わせください。



米国立保健研究所・老化医学研究所推奨の6種類の体操

