

# すこやか通信

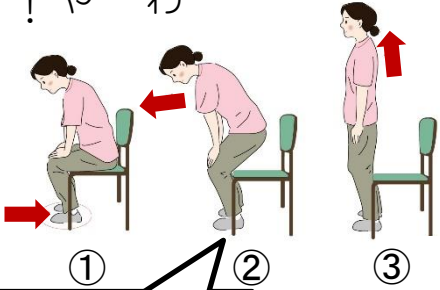
R6.10.21  
発行



少しずいずいですが、木々の彩りも少しずつに変化を見せて秋も深まってきました。この時期は昼間と朝晩の気温差がありますね。気温の変化は頭痛やだるさなど体調を崩す原因となるため、一日を通して同じ服装をするのではなく上着を着たり脱いだりして体温をこまめに調整するだけ、一定にするよ！心掛けください。

今回は椅子からの立ち上がりについてご紹介します。年を重ねると椅子から立ったり座ったりする動作が徐々に難しくなります。そのおもな原因は「下半身の筋力低下」「股関節の硬さ」「姿勢の悪さ」「猫背」などが1回で立ち上がれなかったり、立った後にふらついてしまいます。ただ、急に筋肉が付いたり、猫背が治るわけではないため、気を付けていきたいことは「立ち上がる動作」を正確にするということです。これができると強い筋力がなくてもスムーズに立ちやすくなるためぜひ体で覚えて安全に生活をしていきましょー！

イラストの①は、足の着く位置をなるべく手前にします。②は上にあがることとせずに、自然とお尻が浮くまで上半身を前に移動させましょー。③お尻が浮いたらそのあとは上に体を起こします。



① お尻が浮くまで前に

□に文字を入れ、慣用句を完成させましょう！

- も□もない
- も□もない
- も□もない

下の3つの式で、1~9までの数がそれぞれ1回ずつ使われています。2と8以外の数字を埋めてみましょう！

○ + ○ = 8  
 2 × ○ = ○  
 ○ - ○ = ○



## 【転倒予防】立ち上がりを安定させる運動

体を前に倒す体操      膝を抱える体操      背筋伸ばし体操



つま先に手が届くように前に倒れ、5秒キープ      片足の膝に抱えて10秒キープ      組んだ両手を上にあげ、背筋を伸ばして10秒キープ



**11月4日(月)、23日(土)**  
の祝日はお休みさせていただきます。