

かいごよぼうにイイコトしんぶん

令和元年10月号

「すまいる♡ポイント」がスタートして「いきいき百歳体操」に取り組むグループがグンと増えました！健康づくりに取り組む人が増えることはとてもうれしいことです。スポーツの秋です！自分の健康は自分で作りましょう。



運動をするとどんな効果があるの？

運動をすることは体に良いということはみなさんご存知ですよ。でも、高齢の方の中には、「この歳で運動しても効果はない」「疲れるだけでさらに弱るだけだ」と言われる方も少なくありません。でも実際にはそのような事はなく、無理な運動をせず、自分の行える範囲で運動を行っていくことで、年齢に関係なく運動効果を得られることがわかっています。



その効果は運動能力の向上以外にも、基礎代謝の向上、体重・血糖値の安定化、骨粗鬆症予防といった効果が期待でき、また運動を行うことにより病気や障害の予防にもつながります。

運動を行う時に注意することは？

○体にだるさを感じる

⇒運動を控えるか、無理のない範囲で運動を行うように

○膝、腰の関節に痛みがある

⇒運動を控えるか、痛みの出ない範囲で運動を行うように



がんばりやさんが多いので、みんなと一緒に体操をしているとつい無理をしてしまいます。競争ではないので自分に無理のない範囲でがんばりましょう。



いきいき百歳体操実施会場一覧

曜日	開催場所	開始時間
日曜日	柏木畑コミュニティセンター	10:00~
月曜日	勤労青少年ホーム	9:00~
	戸類家生活改善センター	10:00~
	大谷地区センター	10:00~
	四区地区センター	10:00~
	滝沢伝統芸能伝習施設	11:00~
	苗代沢地区センター	11:00~
火曜日	エンパワメント輝き2階【体験会】	9:30~
	地域交流ホール「ほっと!スペース!」 (小規模多機能ホームくじひら)【体験会】	10:00~
	城内林業センター	13:00~
	小路合農村技術伝承館	13:30~
	個人宅(一区)	14:00~
水曜日	鹿糠コミュニティセンター	9:30~
	種市包括IF(まるカフェ)	10:00~
	種市しいたけ推進センター	13:30~
木曜日	大野保健センター	10:00~
	宿戸農漁村センター	11:30~
	弥栄地区センター	13:00~
	小橋公民館	13:30~
金曜日	有家地区センター(有家はまなす会)	9:00~
	住吉町地区センター	9:00~
土曜日	戸類家生活改善センター	9:00~

※実施団体の都合により、曜日や時間は変更になる場合があります。

体操に必要なDVDとオモリは無料貸し出ししております。