

みんなきらめけ！！ハッピー体操 サポーター通信

平成30年10月29日発行 第15号

今号は10年目を迎え表彰を受けられた5期生の方々をご紹介します。
サポーター活動継続の秘訣や喜びを、ひとつずつ頂きました。

第15号の主な紙面

- ・5期生紹介
- ・7月合同研修より
- ・体力測定結果
- ・ミニ情報コーナー



十年ありがとうございます。
これからもよろしく願っています。

10年目を迎えた
5期生の皆様

宮崎 軍司	『大腰筋』がきっかけで早10年、他人も我も健康の元になり。
野口 美喜	参加者の皆さんと笑顔で10年。支え合える仲間へ感謝。
横田 昌子	参加者皆さんの「ありがとう」に支えられ 自分の健康維持にもなり感謝です。
押田 慶子	何もできない自分が、人のために役に立てたと思う。ありがとう。
福島 庸子	皆様のおかげでやって来られました。これからも一緒に頑張りましょう。
岡崎 秀行	何よりも、無理なく楽しく出来る運動を、みつけて継続しましょう。
横川 紀子	10年早い我が為と始めた。運動習慣身に付き皆の笑顔と会話に勇気頂き楽しく続ける。
横田 和子	参加者さんと共に楽しんでやっています。これからも頑張ります。
小野川 鳥	サポーター活動10年。今や生活の一部に。メンバーとの出会い、参加者の笑顔に感謝。
美濃和友勝	サポーターは他者に夢あたえて のちに我に返りくる。
津田 伸子	自分の為にする事が他人様に役立つ。これがハッピー体操です。感謝！！

※後列左→右 前列左→右 順

膝痛・腰痛予防

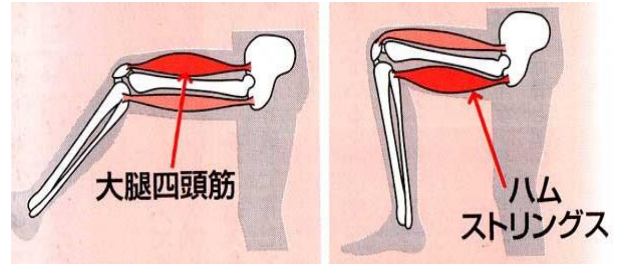
『筋トレとストレッチのちがい』

- ストレッチ・・・筋肉や腱を伸ばすこと。柔軟性を高め、可動域を広げる。
- 筋トレ・・・筋肉に負荷をかけ(筋肉を収縮させる)、筋力を維持し高める運動。

※膝痛・腰痛予防には、筋トレ・ストレッチ両方が必要です。

『膝痛の対処法』

- ストレッチ・・・膝周りの筋肉と関節包のストレッチ
- 筋トレ・・・膝関節を動かす筋肉の強化



『膝関節のストレッチ』 痛みのない程度で伸ばした姿勢を10秒キープ×5～10回

○片膝抱え(大腿四頭筋)



○膝裏伸ばし(ハムストリング)



背中が丸まったり、
膝が曲がらないように

『膝まわりの筋カトレーニング』 力を入れたまま5～10秒キープ×10～20回

○膝の押しつけ



○足上げ (大腿四頭筋)



○お尻上げ ○スクワット
(ハムストリング)



○横寝外足横上げ
(外側広筋)

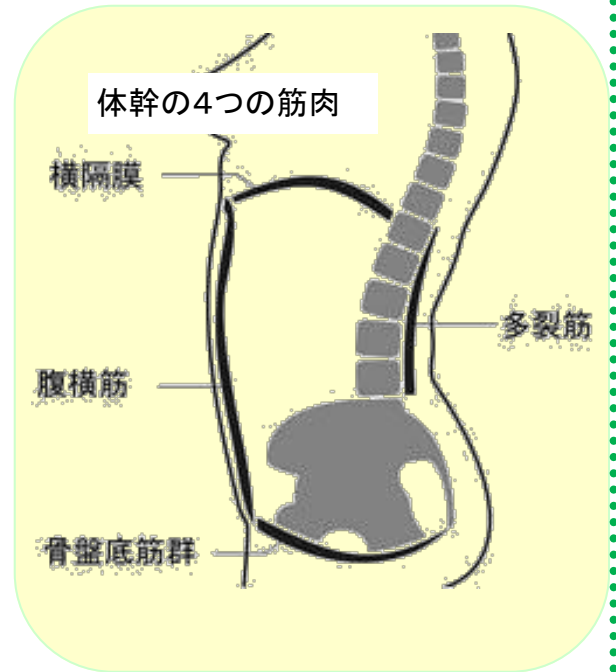


○横寝内足上げ
(内側広筋)



『腰痛の対処法』 腰痛の主な原因は、腰回りの筋力の低下、日常生活の姿勢のゆがみ等

○インナーマッスル(内部の小さな筋肉)
+ 体幹(腹横筋・多裂筋・骨盤底筋・横隔膜)
のストレッチと筋トレ



『腰周囲のストレッチ』

◎膝抱え



◎骨盤立て



『体幹の筋力トレーニング』

◎ドローイング(横隔膜) お腹の動きを意識しながら、息を吸う・吐く 20回×2セット

【アブドミナルスクーズ】



【クラウリング・アブドミナル・スクーズ】



① ゆっくり鼻から息を吸いながら
お腹を膨らませます。

② 口から息を吐きながら、
お腹をへこませます。

① 背中を反りながら息を吸う。

② 背中を丸めながら口から息を吐く。

③ 背中を丸めながら息を吸う。

④ 背中を反らしながら息を吐く。

◎プランク(横隔膜以外の体幹)

体を一直線にして、キープ 1分



合同研修では、加藤先生からストレッチと筋トレを実践しながら、詳しく教えて頂きました。今回、研修で紹介された体操は痛みがある人や、筋力が弱い人には、痛みが出る運動もあります。自身の状態に合わせて、取り組んでみて下さい。



平成30年体力測定より

参加者数 228人	握力	長座位 体前屈	開眼片足立	30秒 立ち上がり	BMI
男性 (40人) 平均年齢76才	30.8kg	36.3cm	59.7秒	23.2回	23.4
全国平均	35.3kg	34.75cm	58.4秒	14.5回	23.5
60代女性 (66人)	27.5kg	41.7cm	101秒	27.5回	20.8
全国平均	25.7kg	39.5cm	89.6秒	20回	22.9
70代女性 (97人)	25.0kg	41.1cm	75.3秒	26回	21.9
全国平均	23.2kg	38.4cm	66.3秒	16回	23
80代女性 (22人)	20.1kg	38.3cm	34秒	26回	21.9
全国平均	—	—	—	14.5回	23.8



男性対象のハッピー体操でも実施し、新しく17名の男性の参加もありました。

測定項目の指標

握力⇒全身の筋力

長座位体前屈⇒柔軟性

開眼片足立ち⇒バランス能力

30秒立ち上がり⇒下肢筋力

BMI⇒栄養状態

体力測定にご協力頂いたサポーターの皆様、ありがとうございました。

体力測定は、自身の体力の変化を知るとても大切な機会です。

来年度も5月に実施していきます。年度初めに自身の体力を知るために、是非サポーターの皆様もご参加下さい。



三情報



3班の希望により地区班研修会時に、地区の担当地域包括支援センターに依頼し、認知症サポーター養成研修を実施しました。認知症になっても、住み慣れた地域で安心した生活をしていくためには、地域の方々の理解が不可欠です。皆様真剣に学んでおられました。

【編集後記】

9/5.9/13には、トレーニングマシンの研修も実施し、50名の参加がありました。自身の身体機能を意識しながら、トレーニングマシンでの運動を体感されていました。

ご自身の介護予防に取り組みながら、サポーター活動を長く続け、健康寿命を伸ばして頂きたいと思っております。(典)

〈お問い合わせ〉

東松山市総合福祉エリア 介護予防担当

〒355-0005 東松山市大字松山2183番地

TEL:0493-21-5570 FAX:0493-25-3305

Eメール:happy.kaigo@smile-syakyu.jp