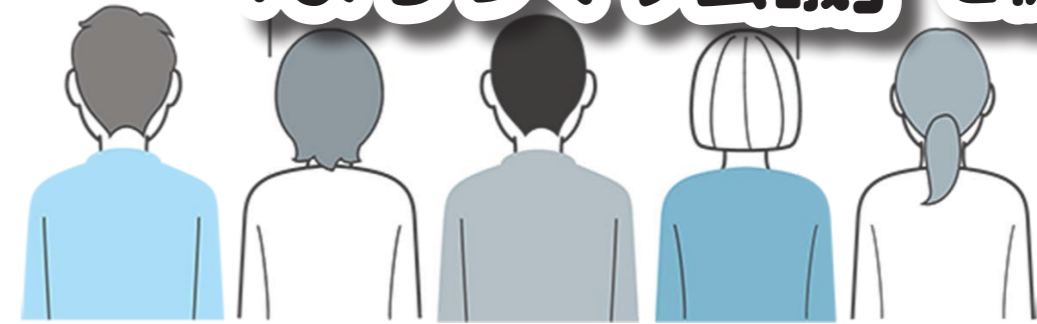


皆さんの声をまちづくりに!

各地区での

「まちづくり会議」を開催します



町では、町民皆さんの「生」の声を聞き町政に反映するとともに、現在の町政について広く情報提供することを目的に、町内各地区で「まちづくり会議」を開催します。

なお、本会議については開催ごとに題目を設け、町長が町民皆さんと意見交換の機会を持ち、今後のよりよいまちづくりに活かします。

多数の参加をお待ちしています。

◆ テーマ ◆  
企業誘致について

開催日	場 所	時 間	開催内容
3月22日(水)	北長沼会館	19時～	・町長挨拶 ・企業誘致について ・質問、要望、提言、意見交換など
3月23日(木)	りふれ	19時～	
3月24日(金)	西長沼会館	19時～	
3月27日(月)	南長沼会館	19時～	

※日程が変更になる場合は、広報無線などでお知らせします。

※ご都合の良い日、場所に自由に参加してください。

※事前申込みは不要で、どなたでも参加できます。

※当日は、自身の体調確認など、新型コロナウイルス感染症対策を徹底のうえ、参加をお願いします。

【問合せ先】役場広報情報係 (☎76-8014)

転倒・骨折しない体づくり



【問合せ先】りふれ運動指導室 (☎82-5555)

高齢者の転倒と骨折

高齢になると筋力の低下や視力の衰えなどの要因が重なり、転倒しやすくなるといわれています。転倒は骨折など怪我の原因になり、ときに介護が必要な状態に繋がるケースも少なくありません。

要介護になる原因のひとつである転倒・骨折を防ぐことは、健康寿命の延伸やQOL(生活の質)の向上にも重要です。

運動習慣を身につけよう

適度な運動で骨に刺激や圧力がかかると、骨にカルシウムが蓄積されて丈夫になります。運動は骨だけでなく、筋力も高めて骨粗しょう症や転倒・骨折を予防します。体を支える筋力トレーニングやとっさに対応できる柔軟性、バランス運動を日常的に取り入れていくことが大切です。

「立ち上がり」が楽になる体操

介護予防教室の現場で気になるのが、椅子から立ち上がる時の動作です。立ち上がりは生活の基本動作ですが、正しい立ち上がりを行わなかったり、筋肉が弱くなっているとうまくできず、ふらつきや転倒に繋がります。高齢者の座っている姿勢の多くは、体幹の筋力低下や骨粗しょう症による脊椎の変形で背中が丸まった状態になっています。このような姿勢で立ち上がろうとしても体が前に倒れないため、足の裏に力が入りません。踏ん張る準備が整わないうちに立ち上がろうとするとうまく立ち上がり、尻もちをつくように後ろに倒れ

てしまいます。安定した立ち上がりを行うためには多くの筋肉がつながりあって動くことが必要になります。以下の「立ち上がり」が楽になる体操を行ってみてください。

\*りふれ運動指導室では、今回紹介した体操を取り入れたレッスンを行っています。

\*体験でも構いませんので、ぜひご参加ください。

レッスン名

- ・椅子筋トレ&椅子ピクス
- ・椅子ストレッチ
- ・椅子ヨガ

① 10秒キープ×3回  
両手を合わせ腕を前に伸ばし、足の裏に体重をかけて踏ん張る

② 10秒キープ×左右各3回  
つま先を上へ引き上げた状態で膝を伸ばし、太もも前に力を入れる  
椅子の背もたれから体を離す

③ 4回程度繰り返す  
3秒間でかかとを上げ、3秒間で下ろす  
膝をつま先より前に出さない

④ 4秒間で下がり、4秒間で戻る×4回  
椅子につかまり4秒間で腰を後ろに引きながら膝を曲げ、4秒間で膝を伸ばしていく