



こんにちは! 松前町地域包括支援センターです!

介護予防編 ～ラジオ体操のすすめ～

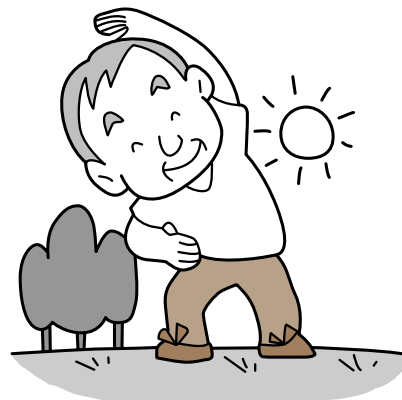
知らない人はいないくらい有名なラジオ体操。夏休みには眠たい目をこすりながら子どもたちが集まっていたよね。ふだん何気なくしているラジオ体操って、実は介護予防にとってもいいんです!

ラジオ体操の時間は5分間。この短い時間の中に、13パターンの動きがあります。この動きの中には「血行がよくなる」「肩こりがとれる」「呼吸機能が促進する」「消化器の動きがよくなる」「腰痛を予防する」という効果があります。

正しいラジオ体操をするためには、筋肉に意識を集中し、指先までしっかり伸ばすことが大切です。

ラジオ体操は全身の筋肉を動かし、真剣にやれば汗ばむほどです。短時間で誰にでもできるので、これはやるしかないっ!

皆さんもぜひ実践してみてくださいね♪



*「介護予防」とは…いつまでも元気に自分らしく生涯にわたって自立して暮らしていくこと。また、介護が必要になった場合でもそれ以上に悪化しないように維持や改善を図ることです。

～「フレッシュ・リブまさき」～

“ふれあい軽スポーツ大会”でさわやかな汗と交流

7月1日(日)、松前公園体育館で、フレッシュ・リブまさきのふれあい軽スポーツ大会が開催されました。

この大会は、フレッシュ・リブまさき(男女共同参画社会づくりに賛同する町内29団体の総称)の団体相互の連携や交流を深めようと企画され、今年で3年目を迎えました。年々参加者も増え、今年は、会員の子どもを含め約200名が参加し、軽スポーツにさわやかな汗を流しながら、楽しいひとときを過ごしました。



▲開会式(会長あいさつ)



▲フレッシュ・リブパワーだ!



▲ピン倒れるまであと1本ガンバレ!

▼紙飛行機 遠くまで飛んでけ～



◀風船に‘集中’

▼やったー

