

今からできる転倒予防体操

～寝たきり知らずでイキイキ元気～

“老化は足元から”と言われますが、思わぬ所で転倒しそうなことはありませんか。自分で思っているほど実際に足が上がっておらず、転んでしまうことが多いようです。

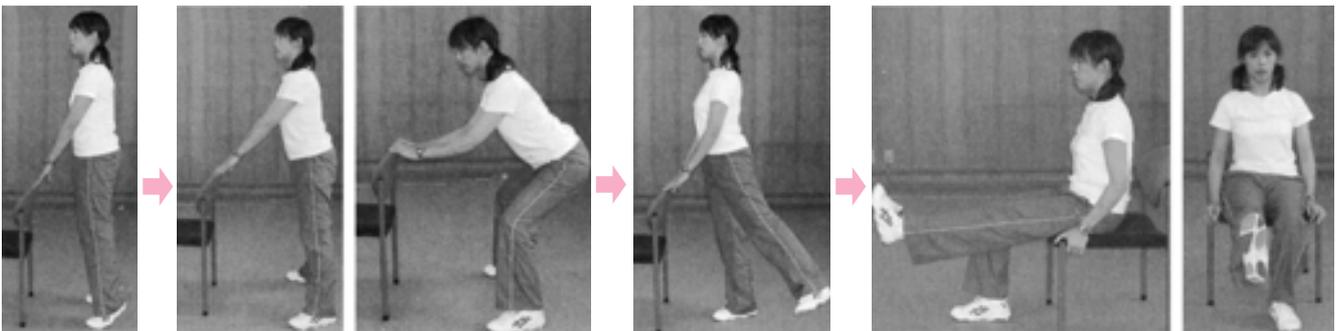
この転倒が原因で骨折してしまい、寝たきりになってしまう方が現在とても多く見られます。これは、老化による筋力の低下が理由のひとつです。転倒予防体操は、そんな筋力の低下を予防する体操です。

日頃のウォーキングなどの有酸素運動や柔軟性を養うストレッチ体操に加えて、筋力トレーニング・バランス運動を合わせて行うと効果が高いと言われています。今回はこの中の“筋力トレーニング”をいくつかご紹介します。

テレビを見ながらでもできる体操です。その日の体調に合わせて無理のない範囲ですすめていきましょう。

★筋力トレーニング★

- 1 ゆっくりと息をはきながら、力をいれていきましょう。
- 2 1セット10回を基本とし、体力レベルに応じて2セット、3セットと徐々に増やしていきましょう。
- 3 関節などに痛みを感じたときは、直ちに止めましょう。



①かかとを上
下させる。
(足首)

②膝を曲げ伸ばす。(大腿筋)
※膝が足先より前にでないようにする。

③片脚を後ろにけり上げる。(大腿筋)(大殿筋)
→左右同様に行う。

④片足の膝を曲げ伸ばす。(膝)
→もう一方も同様に行う。

[資料提供：愛媛県健康増進センター]

ふうしん

風疹の予防接種は お済みですか？

今年、全国的に一部の地域で11年ぶりに風疹の流行があり、あと数年間は流行が続くことが予測されています。

妊娠中に風疹にかかると生まれてくる子どもに「先天性風疹症候群」を招く可能性が高いので、風疹にかからないようにすることが大切です。

※これから妊娠する可能性のある女性または接種率の低い年齢層（現在16歳から24歳の）男女で、風疹の予防接種を受けたことがない方、また風疹にかかったことがない方は、来シーズンの流行に備えて必ず風疹の予防接種を受けましょう。

※生後12か月～90か月（7歳6か月）の小児の方は予防接種手帳についている接種券にて無料で受けられます。1歳6か月までに接種を済ませるようにしましょう。

愛媛県が生涯健康づくり運動の一環として行っている「元気歯つらつコンクール」で、森岡サワエさんが優秀賞を受賞されました。これは、日ごろの口腔ケアが良く、80歳を超えても20本以上の歯を残されており、はつらつと元気に過ごされていることが評価されたものです。

おめでとうございます。



おめでとうございます
ございます

「元気歯つらつコンクール」優秀賞

森岡サワエさん（筒井）83歳