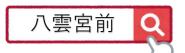
八雲体育館だより



2021年4月号 今和3年4月1日発行



〒152-0023 目黒区八雲1-1-1 めぐろ区民キャンパス内 TEL 03-5701-2984 FAX 03-5701-2985

http://meguro-yakumomiyamae.com

施設利用中止のお知らせ

八雲体育館が、新型コロナウイルスワクチン接種会場の一つとなることから、その準備期間を含め令和3年3月22日から10月8日まで(延長する場合があります)体育室及びトレーニング室の利用を中止します。窓口業務は、引き続き行います。

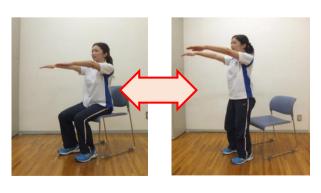
利用者の皆様には、ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

健康情報~フレイル予防その3~

フレイルとは、身体的・精神心理的・社会的要因等が複雑に絡み合い、心と体の活力が低下したことをいい、「健康な状態」と「要介護状態」との中間の状態です。 予防のためには栄養と運動、社会とのつながりが必要になることは前月号でお伝えしました。今月は予防に役立つ運動を数点お伝えします。

ゆっくりトレーニング (筋トレ):8カウントで10回に挑戦! 呼吸は吐くことを意識します。





①船漕ぎ

1 イスに座り肩甲骨を寄せるように 肘を引いて胸を張る

2 背中を丸めながら両腕を前に伸ばす

部位 : 背中 肩甲骨周辺

効果 :首肩背中のコリ解消 背中の引締め **注意点**:背骨や指先まで動かすことを意識

②膝伸ばし

1 イスに深く座りゆっくり膝を伸ばす

2 太ももの筋肉を意識して足首(つま先) を手前に上げた後、足を下す

部位 : 太もも すね

効果 :太ももの筋力アップ 膝の安定性改善 **注意点**:つま先を真上へ 痛みのない範囲で

③座り立ち

1 足を肩幅よりやや広く開きイスに座る

2 太ももの筋肉を意識しながら ゆっくりと立ち上がる

部位 :太もも お尻背中

効果 :足腰の筋力アップ 転倒予防 **注意点**:座ったときに力を抜かない

痛みのある時は足幅を広げて無理なく行う

身体は栄養がないと弱ってしまいますよね。フレイル予防の観点から考えると、

必要な栄養は3種類です。体の栄養は良質なたんぱく質などの『**食事**』、筋肉の栄養はウォーキングや筋トレなどの『**運動**』、そして心の栄養は人や地域との繋がりといった

『**社会参加**』が挙げられます。フレイル予防で健康な毎日を過ごしましょう!