

牛島地域包括支援センター からの お知らせ



NO 2003

「運動が身体にいいのはわかっている。でもどうやったら効果的なの？」
と疑問を抱いている方は少なくないのではないのでしょうか？

その疑問を解決する一つの方法として、秋田市で作成した **いいあんべえ体操**

(秋田大学大学院医学系研究科 若狭正彦教授 監修) をご紹介したいと思います。

ストレッチ運動や筋力アップ運動、バランス運動が紹介されており、椅子に座ったままできる内容もわかりやすく掲載されているパンフレットを地域包括支援センターでも準備していますので、お気軽にお問合せください。

◎楽しく安全に運動するためのポイント！



水分補給を忘れずに

のどの渇きを感じる前に水分補給する。

無理な運動は禁物

体に痛みがあるなど、体調がすぐれない時は、運動はお休みしましょう。

記録をつける

記録することで、運動を続ける励みになります。

* 治療中の疾患や健康状態に不安がある場合は、かかりつけ医などに相談してから始めましょう。

◎転倒予防には、

柔軟性の向上

バランス能力の向上

筋力の向上 が大切です。



転倒・骨折は、**要介護状態になる原因の上位**になっています。

高齢者であっても筋力を維持・向上することはできます。

健康づくりの一助として、いいあんべえ体操に取り組んでみませんか？

ご質問・相談はお気軽に！

牛島地域包括支援センター南寿園

秋田市牛島東三丁目9-1

☎ 838-0304