

## 健康寿命を延ばすための 一歩を踏み出しましょう!

Fight

右記のような簡単な体操を続けて行うことは、健康寿命を延ばすことにつながる大切な一歩です。

市では、以下の教室を開催しています(詳細は「まめやかな」のページ)。一人だと続かない、講師に教えてもらいながら楽しく実践してみたいという方、ぜひ参加してみてください。

### ◆脳力アップ教室

頭と体を使う脳トレーニングや体操の体験、認知症予防に関する学習をします。

### ◆にここ教室

送迎付きで介護予防のための運動や、脳トレを行います。

### ◆あたまの健康チェック

脳の働きが年齢相当かどうかを簡易的に確認できます。

### ◆ひざ腰元気教室

健康に関する学習や体操を行います。



## 市長コラム「道しるべ」

いつまでも元気で  
長生きできるように

健康は私たちの最大の喜びであり希望です。病气やけがを負った時にその大切さを痛感することも多々あります。しかし病气やけがを正確に予測することは困難な日頃の行動や意識に留意し生活することが求められています。人間は溢れるばかりの希望に包まれ誕生し、やがて周囲の慈しみに守られ育まれ病气やけが等を乗り越え成長します。しかしいつかは老いて、その生命を終えます。古来、永遠の生命は地球上の生物に与えられていません。米国の詩人ポルトマンの詩に「女あり二人ゆく若きはうるわし老いはるはなわらわし」という作品があります。長い人生の中、一瞬一瞬を大切に、丹精こめた「健康の美」「老いの美」を磨き続けていきたいものですね。

## やってみましょう! “介護予防体操”

介護予防(認知症予防)に効果のある体操です。いつでもどこでも手軽に取り組める体操ですので、今日からやってみましょう!

### 1. 耳と鼻タッチ

#### 初級編



- ①左手で鼻を、右手で左耳を触ります
- ②右手で鼻を、左手で右耳を触ります
- ③これを繰り返します

#### 中級編

数を数えながら行います。

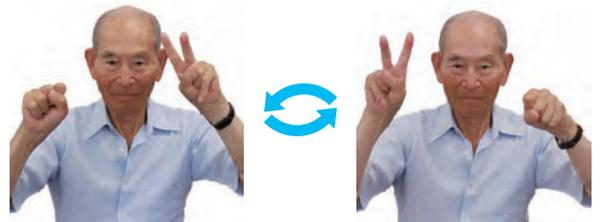
- ①(1・2) 左手で鼻を、右手で左耳を触ります
  - ②(3・4) 右手で鼻を、左手で右耳を触ります
- これを繰り返して10まで数える

#### 上級編

10まで数えながら、足踏みも同時に行ってみましょう。

### 2. グーチョコキパーの入替え

#### 初級編



- ①右手はグー、左手はチョコキ
- ②左手はグー、右手はチョコキ
- ③これを繰り返します

\*グーとパー、チョコキとパーの組み合わせもやってみてください

#### 中級編

数を数えながら行います。

- ①(1・2)右手はグー、左手はチョコキ
  - ②(3・4)左手はグー、右手はチョコキ
- これを繰り返して10まで数える

#### 上級編

10まで数えながら、足踏みも同時に行ってみましょう。

今回紹介した体操は、「にここ教室」で実施しているものです。教室への参加希望は、地域包括支援センター(☎35-2940)までお問い合わせください。