

元気な 今から はじめよう!

# BE ACTIVE FOR LIFE!

いつまでも生き生きと自分らしく暮らすために。日常生活に取り入れやすい簡単な体操と、阪急阪神沿線にある自治体などが行っている健康づくり支援の取り組みをご紹介します。

今回の体操は  
きれいな姿勢をつくる体操



はんしんいきいきデイサービス 介護福祉士 丸毛沙由梨さん

はんしんいきいきデイサービス

阪急阪神グループが運営する半日タイプのリハビリ特化型デイサービス。十分な技術指導を受けたスタッフが、「からだ」と「こころ」の両面から「いきいきとした生活」をサポートします。阪急・阪神沿線に14店舗を展開中!

06・6373・5352 (9:00~17:00、土・日曜日)  
https://hankyuhanshin-ikiiki.jp/

多彩な体操動画を公開中!  
「Wellness PLUS」  
ウェルネス動画はこちら



健康づくりを応援

## 介護予防センター 「とよなか健康大学」

大阪府豊中市

豊中市の各介護予防センターでは、社会福祉法人大阪府社会福祉事業団主催のカレッジを開講。多彩な講師による充実のプログラムを実施しています。

### 介護予防に役立つ知識を 専門家から学べるシニア向けカレッジ

豊中市在住の65歳以上の方を対象とした、健康維持・向上や生きがいづくりのための講座。作業療法士の監修で作成した運動プログラムを行う講座や、バランスの良い食事や効果的に栄養を摂取できる調理法を管理栄養士から学ぶ講座など、半年間で約60講座を受講できます。健康づくりや仲間づくりを通じて、住み慣れた地域で生き生きと暮らすことを応援します。



介護予防につながる運動プログラムに沿って体を動かす「健康運動学」。



歯科医師などから歯の健康や嚥下(えんげ)について学ぶ「健康口学」。

### 学んだ知識や経験を生かし、 地域で活躍する卒業生も多数

卒業後は、定期的な身体測定を受けられたり、地域活動に参加できるよう様々な情報を受け取ったりすることができます。「受講を機に地域の福祉施設でボランティア活動をしている」「卒業後、共同住宅に住む高齢者の安否確認を行う活動を始めた」などの声もあり、積極的な社会参加のきっかけづくりにも役立っています。

次回 /

令和4年春コース(2022年4~9月)

【対 象】豊中市在住の65歳以上で、各校いずれかにご自身で通える方(要支援・要介護の認定を受けておられる方は、応相談)  
【場 所】豊中市内6カ所の介護予防センター  
【入学金】3,000円(受講料の追加料金はありません)  
※詳細は「広報とよなか(2022年2月号)」にてご案内

お問い合わせは、原田・服部・庄内・柴原・千里・高川の各介護予防センターへ。  
http://www.osj.or.jp/houju/kaigoyobou/

2022年  
2月ごろ  
募集開始  
予定



伸ばして寄せて、可動域を広げる!

## 肩甲骨ほぐし

1

両手を斜め上へ真っすぐ伸ばして、5秒キープします。



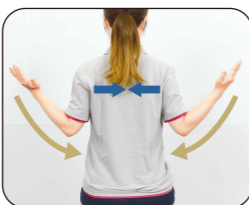
手のひらは上向きに

2

息を吐きながら、両ひじを腰に向けて斜め後ろに、3秒かけて下ろします。肩甲骨を背中を中心に引き寄せるイメージでひじを引き、5秒キープ。



1セット  
×  
3回繰り返し



POINT  
腰は反らさず、背筋を真っすぐ伸ばして行いましょう。

- 運動の前には水分補給を行い、ご自身の体調に合わせて、無理せず行ってください。
- ストレッチに使用するイスは、倒れにくく安定したものをご使用ください。

肩甲骨を開閉して、ガチガチ背中をリセット!

## 背中ストレッチ

1

イスに座り、両手を組んで腕を前に伸ばし、肩甲骨を開くイメージで背中を丸め、5秒キープします。



背中を丸める

背中と腕で引っ張り合うように

手の甲を外側に

POINT  
自然な呼吸を繰り返しながら行いましょう。

2

両手を後ろで組み、肩甲骨を閉じるイメージで、斜め下に引っ張るように腕を伸ばして5秒キープ。



腕を斜め下に伸ばす

手の甲を外側に

視線は斜め上へ

1セット  
×  
3回繰り返し

肩関節を柔らかくして、腕の動きをスムーズに!

## 肩回りの筋肉ほぐし

1

壁と平行に15センチほど離れて立ち、腰の高さで手のひらを壁に付けます。壁から遠い方の足を前へ一歩踏み出し、そのまま20~30秒キープ。



背筋を伸ばす

体は真っすぐに

2

肩の高さで手のひらを壁に付けて、そのまま20~30秒キープします。



背筋を伸ばす

3

頭よりも高い位置へ腕を上げ、手のひらを壁に付け、そのまま20~30秒キープ。反対側も同様に行います。



背筋を伸ばす

1セット  
×  
3回繰り返し

お問い合わせは、原田・服部・庄内・柴原・千里・高川の各介護予防センターへ。  
http://www.osj.or.jp/houju/kaigoyobou/