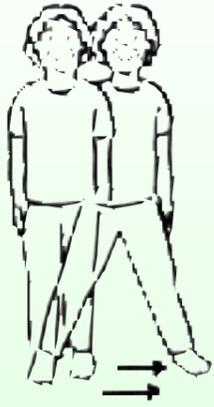




片3元気塾便り

ご自宅でも身体を動かしましょう！
第5回 補助運動「歩行能力の改善」 編

歩行幅の調整



- (1) 両足を肩幅に開き、自然に立つ。
- (2) 歩幅を広くしたり、狭くしたりしながら横に歩く。
- (3) 3m程度の線上を3～5回反復する。

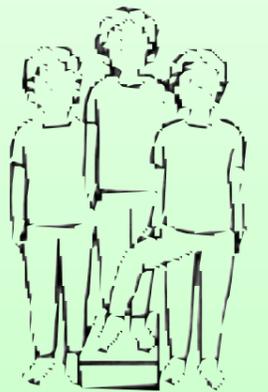
横歩き



- (1) 横向きに立つ。
- (2) 移動足を支え足の前を通して運ぶ。
- (3) 支え足を運び、元の姿勢になる。
- (4) 移動足を支え足の後ろを通して運ぶ。
- (5) 支え足を運び、元の姿勢になる。
- (6) 最初には、つまずかないようにゆっくり行なう。

ステップ台を用いた歩行訓練

- (1) ステップ台の横に自然に立つ。
- (2) 片足を台の上に、横に乗せる。
- (3) 台の上に立つ。
- (4) 片足を地面に下ろし、立つ訓練を5～10回反復する。
- (5) 歩行が困難な場合は、台を低くして、補助を受けながら行なう。



開催日：毎月第2・第4木曜日
(今後の予定)
10月8日、22日
13:30より1時間程度

開催場所：片淵3丁目公民館
参加費：無料

動きやすい服装で直接公民館までお越しください。
水分補給用の飲み物をご持参下さい。
どなたでも参加できます。
皆様の参加をお待ちしています。

問い合わせ先

かたふち村：828-5680
(茂田^{のり} 法人)
共催：片淵3丁目自治会

「認知症予防講座と体力測定」
8月と9月は「認知症予防講座」と「体力測定」を行ないました。
4月に体力測定でスタートした「片3元気塾」ですが、半年間運動を続けた成果はどうでしょう？歩行能力で良い結果が出た方もバランス能力が下がったりと結果は様々ですが、皆さん初回の測定日に比べるとお互いに声を掛け合いながら、活き活きと楽しい雰囲気を取り組んでいただけたようです。
片3元気塾を月に2回開催する中で、「地域の中で日々の健康を意識する」という雰囲気定着してきましたね！

