

みよし市主催・地域サロン 第8回(※) 転倒予防にサンQ体操

高齢になるとつまずいたり、よそけたりのヒヤとする体験が増えてきます。今日からでも日常のちょっとした時間に、確かな効果があり、月謝しもかねるサンQ体操を続け、体や心の老化を遅らせていきましょう。

指導は、みよし市民病院・理学療法士 山本正都先生です。



毎日やろう...サンQ体操

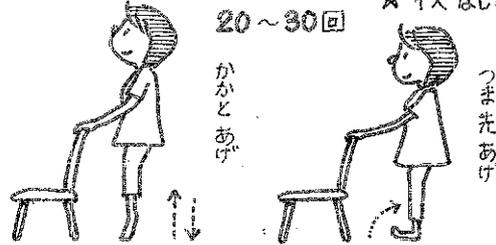
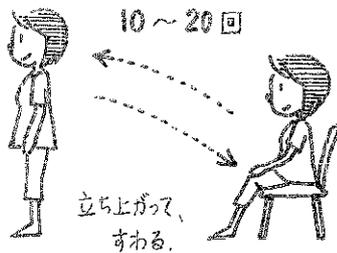
サンQ体操とは 老化を遅らす **筋力**、**バランス力**、**二重課題能力** の3つを簡単な動作をくり返し行うことでそれらを向上させてくれる体操のことです。

Qとは... Quality of Life = 生きがいのある豊かな生活の頭文字。

<すわった姿勢で>

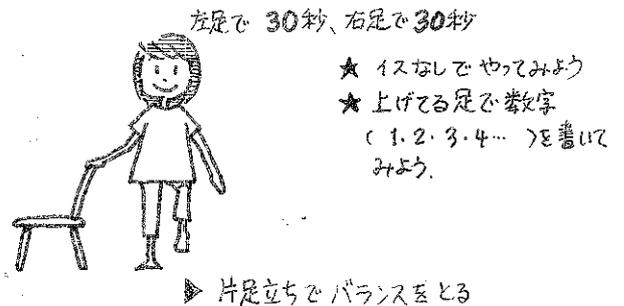
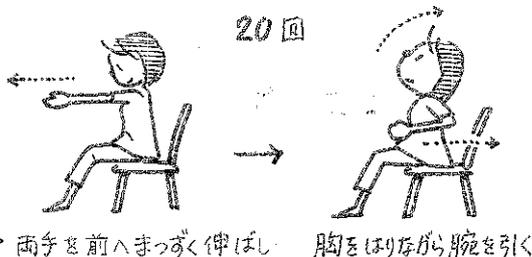
<立った姿勢で>

筋力

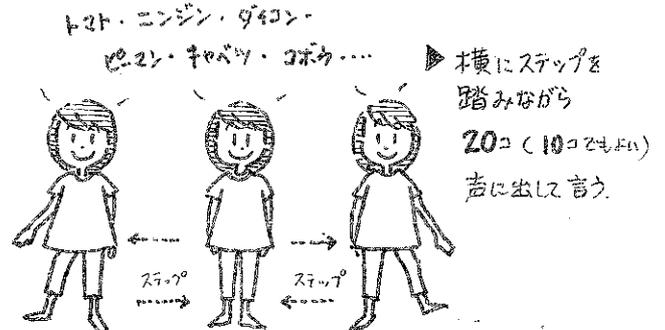
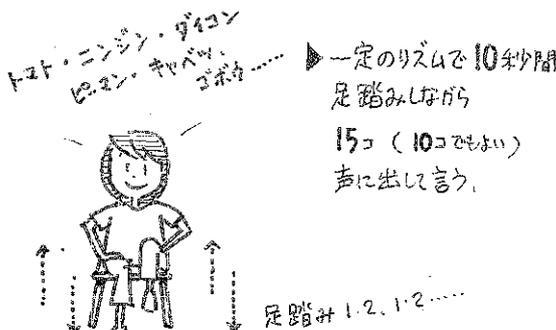


バランス力

★ねこ背になるとバランスが悪くなる。



二重課題能力

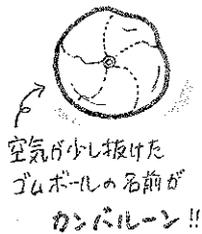


(課題例)

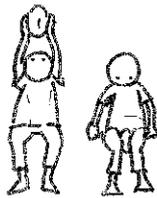
やさしい、動物、海の生き物、冬に関する物、都道府県などの名前
昨日食べた物、「か」から始まる言葉、 など、など

この日のための楽しい運動、いろいろ……

① ガンバルーンを使って……



- ▶ 椅子にあわって両手でボールを持ち高く上げ
手をほなしてボールを落とし……
すぐ両足のもものところで
はさみとる

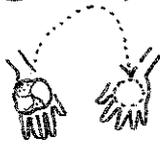


- ▶ 椅子の背との間にカンバルーンをはさみ
右に、左に移動させる。



- ▶ 両足のももの間にガンバルーンをはさみ、中心に向って
力を入れる（ボールの位置をかえて行く）
- ▶ 片足でガンバルーンを押える（足をかえて行く）

② お手玉を使って……



- ▶ 1つのお手玉を右の手の平、左の手の平
と高く上げて受け渡す。



- ▶ まず人差し指とおしで持
ち、次々と指を変え
ていく

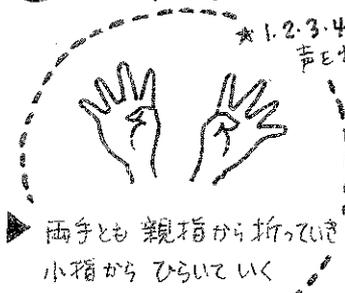


- ▶ 人差し指と中指にお手玉をはさみ、
次は中指と薬指というようにお手玉を
移動させていく



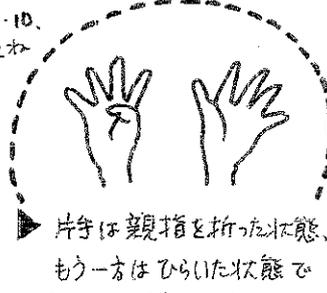
- ▶ 手の甲に乗せたお手玉を手の平の方へ、
反対向きも行いくり返す。
両手にのせて同時に行うのもよい。

③ 両手と声で……



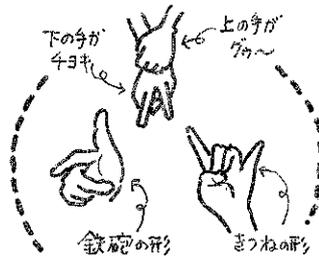
- ▶ 両手とも親指から折っていく
小指からひらいていく

- ▶ 次に右手は親指から
左手は小指から折ってひらいていく。



- ▶ 片手は親指を折った状態、
もう一方はひらいた状態で
1～10のスタート!!

- ▶ 指を順に折って開いて……
< 何回もチャレンジ >



- ▶ 同時に右手の形、左手の形を
かえていく。

- < 何回もチャレンジ >



- ▶ 同時に持った手の位置を
かえる

- ▶ 位置をかえる間に手拍子
を1回パンッと入れ続ける
< 何回もチャレンジ >

地域サロン	12月9日(水) 10:30~12:30 ■ 福祉センター2F (参) 250円 < 内容 > 上手に使おう介護食(林 キューピー)と 季節を感じる小物づくり、軽食、おしゃべり会。	ミニサロン	12月22日(火) 10:30~12:00 ■ 三好丘交流センター (参) 100円
	2016年 1月13日(水) 10:30~12:30 ■ 福祉センター2F (参) 250円 < 内容 > リラックス体操と たのしい小物づくり、軽食、おしゃべり会		2016年 1月28日(木) 10:30~12:00 ■ 福谷老人憩いの家 (参) 100円

■ 問い合わせ・申し込みは……

みよし市高齢福祉課 **0561-32-8009**
 NPO法人・あいちNPO市民ネットワークセンター **090-4164-1606**