

椅子に座って 手軽に介護予防エクササイズ！



長寿支援課 加藤 主任
(理学療法士)

体力に自信のない方でも安心！
椅子に座ってできる運動を、毎日の生活に取り入れてみませんか。転倒予防にもつながりますよ。

☆体操の注意点

- ・準備体操(ウォーミングアップ)の後に行います。
- ・息を止めないようにしましょう。
- ・動かす筋肉を意識しながらゆっくり行いましょう。
- ・痛みが出ないよう無理のない範囲で！

① つま先、かかとの上げ下げ

かかとを床に付けてつま先を上げ、下げします。
次につま先を床に付けて上げ、下げします。
(左右各10回)

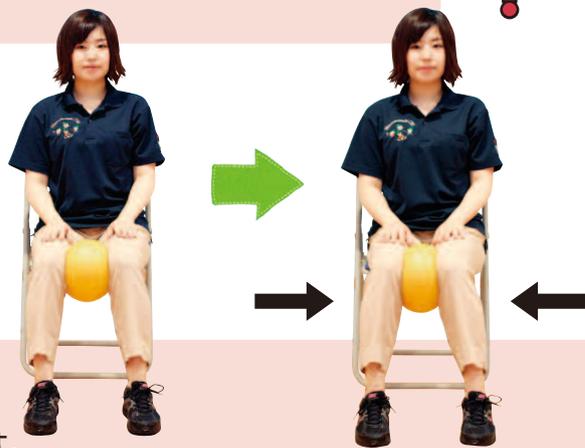


② 膝伸ばし

手を腰に当て、上体は真っすぐのまま
体が後ろに反らないようにして、膝を
伸ばします。
(左右各10回)

③ 膝合わせ

両膝の間にタオルやボールを挟み、太ももの
内側に力を入れて左右から押しつぶします。
(3秒×10回)



④ 立ち上がり

椅子に浅めに座ります。
両脚は肩幅程度に開き、両足を後ろに引きます。
息を吐きながらゆっくり立ち上がります。
(10回)



介護予防教室 「いきいきふれあい教室」

いつまでもいきいきとした生活
が送れるよう、体操や運動を行いま
す。※1人1教室まで ※全12
回程度

☑市内在住の65歳以上で医師など
から運動を制限されていない、介
護認定がない方 ☑回①勤労福祉
会館(幸町)=毎週月曜日の午前10
時~11時30分 ②差葉会館(田倉)
=隔週木曜日の午後2時~3時30分
回20人~25人 ☑日①10月20日(金)、
②10月25日(水)までに電話で、①
本庁東部地域包括支援センター(☎
231-1943)、②勝山・内日地域包括
支援センター(☎227-2700)へ。

☎長寿支援課(☎231-1340)

自分に合った運動を見つけて、 頑張りすぎないことが大切です



下関海響マラソン
ゲストランナー
千葉真子 さん

私が陸上を始めたのは、中学三年の冬に駅伝に参加したことがきっかけでした。元々はテニス部でしたが、人数が足りなかったので、駅伝のメンバーに選ばれ、3キロを走って区間賞を取り、自分には、長距離が向いていると高校から陸上を始めました。現役時代は食事、睡眠、運動のバランスに気を付けていました。皆さんが普段の生活をしながら3つとも頑張ろうとすると難しいので、まずは、運動を取り入れてみましょう。運動をすると睡眠の質が高くなって快眠につながりますし、運動をする事で感覚が研ぎ澄まされ、味覚が敏感になり、食事もおいしく感じられるようになります。現役時代は命を削る思いで走っていましたが、自分の輝ける場所でもありました。今は選手時代に培った経験を役立てて、市民ランナーの方を輝かせるためのお手伝いをしています。

今回、3回目のゲストランナーとして下関海響マラソンに参加します。海響マラソンは、ランナーに優しい大会で、今回10回

目の記念大会を迎え、全国のランナーにも人気の大会ですね。人気の大会であり続けることは大変ですが、市民ボランティアやスタッフの方が頑張っている証しなんだなと感じます。

前夜祭は他の大会では見られないほどの規模の会場で行われ、翌日のランナーのために着席できるようにしている心遣い、スタートの前の合唱団による天使のような歌声、子どもたちや市民の方の手作りの旗もこの大会の魅力ですね。

通常の応援は、トップランナーしか名前と呼ばれないけど、ゼッケンにランナーの名前があると、意識がぼんやりとしている中で沿道の方から自分の名前が呼ばれる、励まし合える素晴らしい考えだと思います。

大会に参加する方は大会の10日くらい前までに、自分が出走する距離の半分を2・3回走っておくのが最低限の準備かなと思います。今現在、走れる距離の倍の距離が大会で走れる目安になります。

当日の朝ごはんはエネルギーになりやすい米やパン、餅などの炭水化物がおすすめです。

マラソンに限らず、自分が続けられそうな運動を見つけてあげることが大切です。長く続ける秘訣は、頑張り過ぎないこと。皆さん「ベストスマイル」で運動を楽しみましょう！



昨年の下関海響マラソン

スポーツカーニバル in下関2017 11月23日 木

申込番号	種目	時間	場所	定員(先着順)	料金	持参物
①	いきいき健康体操教室	9:30~10:15	県立下関武道館 大道場	100人 64チーム	100円	室内シューズ
②	卓球上達教室 (初心者、経験者コース)	10:30~12:00			300円 ※午前、午後 参加可	室内シューズ・ ラケット
③	卓球交流試合(ダブルス)	12:40~15:40			無料	室内シューズ
④	ポッチャ体験 (障害者スポーツ)	10:30~12:00				
⑤	フライングディスク体験 (障害者スポーツ)	13:00~15:00				
⑥	競技用車椅子乗車体験					
⑦	グラウンドゴルフ大会 ※雨天中止	9:30~12:15	下関北運動公園 多目的広場	32チーム (1チーム5人)	300円	スティック
⑧	トップアスリートによる ソフトテニス教室	10:00~14:30	下関北運動公園庭球場 ※雨天時は川中中学校体育館	80人	300円	ラケット・ 運動靴
⑨	太田忍選手(リオ五輪銀メ ダリスト)による レスリング教室	10:00~12:00	東亜大学武道場 (4号館3F)	60人 ※小・中学生のみ	300円 ※観覧無料	
⑩	ペップトーク講演会	13:00~14:30	県立下関武道館会議室	50人	無料	

■10月31日(火)までに、はがきかファクスで氏名、電話番号、申込番号、チーム申し込みの場合はチーム名を書いてスポーツ振興課(〒750-0006市内南部町21番19号 FAX231-2746)へ。※各種目の詳細については市ホームページで確認を ※④⑤⑥については当日参加可 園スポーツ振興課(☎231-2739)