

10月になりました。今年は8月下旬から涼しくなったかと思えば、9月に入ってからまた暑い日が続き、まるで夏が戻ってきた…というような秋の始まりでしたね。みなさん体調を崩されることなく、お元気に過ごされていますか。

さて、多可町介護者の会では9月のつどいとして、園田禮子さんの指導の下、健康体操を行いました。体操の中には、ジャンケンをして、「相手の出す手に対して、自分の出す手は勝って、出す声は負ける！」といった脳トレゲームもあり、盛り上がりました。その内容を下の介護のポイントで紹介しておりますので、ぜひご覧ください。



笑いながらの体操&筋トレ!

## 介護のポイント☆「健康体操」

### ～介護者にとって健康は大切！筋トレをしましょう！～

令和元年 9月19日開催  
多可町介護者の会健康体操  
講師：園田 禮子さんより

ご家族の介護をされている方にとって、やはり大切なものはご自身の健康ですね！

今回開催した多可町介護者の会の健康体操では、講師を務められた園田禮子さんも普段からの筋力トレーニングが大切だと言われていました。ここは、その方法を紹介します！

#### ①足の上げ下げ運動 (写真①)

イスの横に立ったまま片手をイスの背もたれにかけ、左足をできるだけ上に上げ、右足の前から交差させて下ろします。同じように左足をできるだけ上に上げ、元の位置に戻します。それをゆっくりと同じ足で10回繰り返します。左足が終われば、右足も10回繰り返します。



写真①



写真②

#### ②スクワット運動 (写真②)

イスの後ろに立ったまま両手をイスの背もたれにかけ、足を肩幅ぐらいに開き、ゆっくりと膝を曲げてスクワットをします。このとき、上から見て、膝がつま先よりも前に出ないようにします。それをゆっくりと10回繰り返します。

#### ③膝の上げ下げ運動 (写真③)

イスに深く腰かけ、両膝を合わせて上に上げます。このとき、体の反動は使わないようにしましょう。これも10回繰り返します。



写真③



写真④

#### ④足首の上げ下げ運動 (写真④)

イスに浅く腰かけ、片方の足首はつま先を浮かせ、もう片方はかかとを浮かせます。その両足を入れ換えるように10回繰り返します。

これらの運動は、テレビを見ながらでもできるものばかりです。日常生活に筋トレを取り入れていきましょう！  
「それでは一緒に～♪イーチ、ニー、サーン…」

### 多可町介護者の会 10月のご案内

とき 10月17日(木)  
午前11時～午後1時  
ところ 古時計(加美区寺内)  
内容 昼食会  
参加費 当日、それぞれに注文される料理に応じて、直接お支払いください。  
×切り 10月10日(木)



ごゆっくりと昼食をお楽しみください☆

### 多可町障がい者スポーツ大会のご案内

とき 10月26日(土) 午前10時～午後2時  
ところ アスパルアリーナ(中区岸上)  
対象 障がい者とその家族(家族のみの参加はご遠慮ください)  
参加費 無料 ×切り 10月4日(金)

#### 《お問い合わせ、ご連絡先》

多可町社会福祉協議会

本部・中支部 32-3425

加美支部 30-8151

八千代支部 37-0360

