

高齢者の暮らしを応援！

## 地域包括支援センターだより

岡長寿支援課（金屋庁舎）

有田川町地域包括支援センターでは、介護予防などの相談に応じています。

### ストレッチで心も体もきれいに！

9月17日（水）に済生会有田病院の理学療法士青石先生をお招きし、ビューティーストレッチ教室を開催しました。今回は、家でも実践できる肩から足までの全身を使ったストレッチを教えてくださいました。体の硬さは生活習慣から生まれるものが多いため、継続して取り組むことが大切だというお話をしてくださいました。参加者の皆さんは伸ばす筋肉を意識しながら、実際に体を動かしていました。また、硬さチェックを通して、自身の体の硬さがどの程度なのかを振り返り、見直す機会になりました。



参加者からは「ストレッチのポイントを教えていただき参考になった」「体が軽くなったような気がする」などの声が聞かれ、ストレッチの大切さを実感できた有意義な時間となりました。

### ラジオ体操プロジェクト始動！ ～つれもていこらラジオ体操～

9月22日（月）より、金屋庁舎の玄関前で8時20分からラジオ体操を始めました。近くにお住まいの方は、ぜひ参加ください。

運動習慣を身に付けることは、いつまでも健康でいるために必要です。運動の中でもラジオ体操は、たった3分で全身運動をすることが可能で、継続的な取り組みによってダイエットや首・肩こり解消にも効果があるといわれています。皆さまもラジオ体操を日常に取り入れてみませんか。

ラジオ体操を実施したい地域がありましたら相談に応じますので、気軽に地域包括支援センター（☎22-4502）までご連絡ください。

