

こんにちは！秀峰苑介護支援センターです(*^-^*)

秀峰苑介護支援センターはこのようなことを行っています。

- ・ 介護や福祉などに関する相談に応じて、関係機関との連絡調整やサービス利用の手続き
- ・ 地域のコミュニティセンターなどで、介護予防や認知症予防のための「出前講座」 など

先日は、門前寺地区で介護予防教室を行いました。(↓下の写真です)

内容：介護予防について講話・運動【講師：済民中央病院 理学療法士 高橋 哲也 様】
運動は少しずつ無理なく続けることが大切との事でした。参加者の方からも「お話を聴けて良かった」「またやってみたい」と感想をいただきました。



片足立ちで！
転倒予防運動

女性も男性も効果的です！ 失 禁 予 防 運 動



あおむけ体操①

骨盤の筋肉を鍛えます



ポイント

息を吸うときに肩を上げないように、また、お腹をへこませないようにしましょう。

- ①息を吸いながらお腹を大きく膨らませます。
- ②息を吐きながら、おしっこを止めるように力を入れます。
※肛門をきつく締めるように力を入れます。

あおむけ体操②

骨盤と股関節(内側)の筋肉を鍛えます



ポイント

呼吸のリズムは普通にしましょう。

準備：膝の間に丸めたタオル、またはボールを挟みます。

- ①息を吸いながらお腹を大きく膨らませます。
- ②息を吐きながら、おしっこを止めるように力を入れ、膝に挟んでいるタオルまたはボールをつぶします。

福祉のことで相談などありましたら、お気軽にお問い合わせください
秀峰苑介護支援センター 019-669-5101 (葦野まで)