

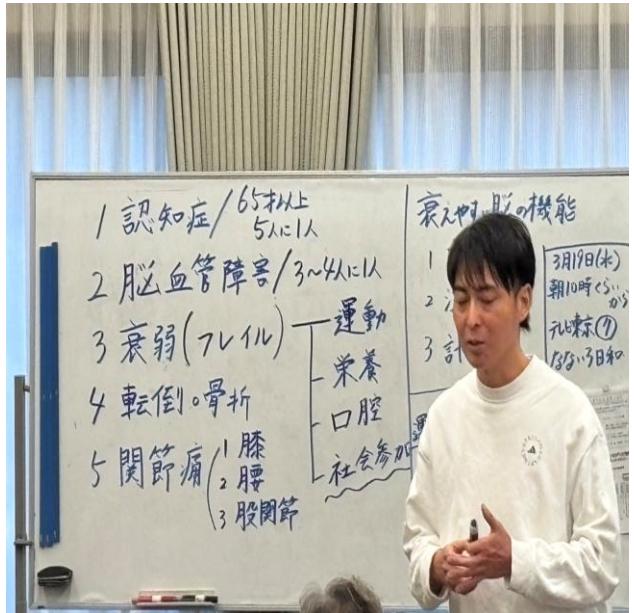
ご報告

主催:西柴団地福祉サービス
共催:西柴地域ケアプラザ

2025年2月吉日

~転びにくい身体づくり~

1月30日(木)西柴団地自治会館に久野 秀隆 先生をお迎えし、認知症予防の一つとして、衰えない身体を作る体操講座を開催いたしました。



認知症予防に最も良い事は、なんだとおもいますか？ それは社会参加です。

人とおしゃべりをしたり、ボランティア活動をしたり、人と関わることで脳が活性化されます。

筋力をつけることも大切ですが、是非たくさんの人と関わるようにして下さい。

年を重ねると、どうしても前屈みで歩くようになり、すり足歩行になって来ます。上半身を立て背筋を伸ばして歩くことで、すり足は改善されます。



久野氏:立ち上がる時は、両手を下方向斜め前に出し、上半身の重心を少し前に倒すと、スムーズに立てますよ。

参加者:簡単に立てました(^^♪
これからは、この方法で立ち上がります！