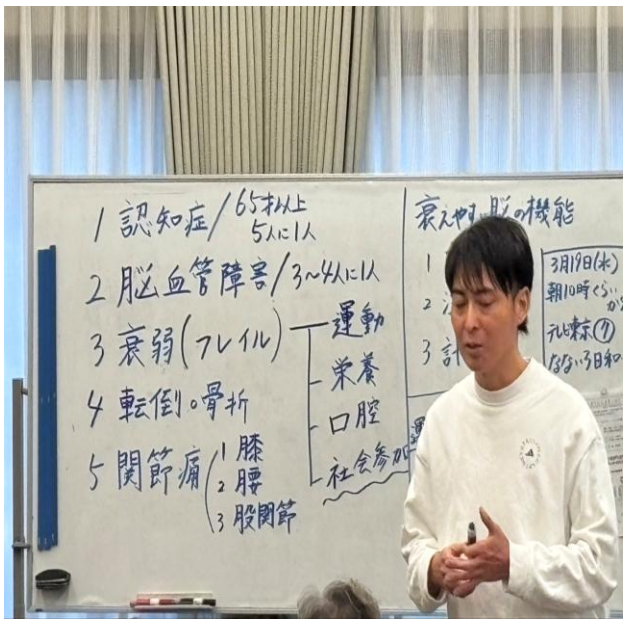


～転びにくい身体づくり～

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、是非たくさんの方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。上半身を立っ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！

