

保健センターだより

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554

フレイルを予防しよう その2 ～フレイル予防のポイント～

今回は、フレイル予防のひとつ“運動”についてお伝えします。

どの時間にどの運動を取り入れますか？

ちょっとした工夫で
体を動かす時間を作りましょう

- 朝**：家の周りを散歩・ラジオ体操・花の水やり・庭の手入れ・きびきびと掃除や洗濯
- 昼**：少し遠くのお店に食事に行く・テレビを見ながら筋トレ・階段を利用・歩いて買い物・ペットの散歩・孫の送り迎え・サイクリング・夕食の支度
- 夜**：食事の後片付け・お風呂の中や就寝前にストレッチ

こんな運動も効果的です

■屋内ウォーキング(立位・座位どちらでもできます)

①その場でひざ上げウォーク(立位)

基本姿勢：足を肩幅に開く
背筋を伸ばし、おなかをへこませる

基本動作：太ももが床と水平になるぐらいまで高く上げる足踏みを60秒行う
腕を大きく振る

②イス・ウォーク(座位)

基本姿勢：椅子に浅く座り、両手でイスを軽くつかむ
足を肩幅に開き、おなかをへこませる

基本動作：上体をやや前かがみにする
ひざを高く上げる足踏みを60秒行う

■ひざ伸ばし水平上げ運動

基本姿勢：イスに浅く座りおなかをへこませる
片足をまっすぐ伸ばす

基本動作：ひざを伸ばしたままゆっくり床と水平になるまで上げ、つま先を立ててひざにギュッと力を込めて10秒キープ
足を替えて同様に行う
左右10秒×3回

■立ち腕立て伏せ

基本姿勢：壁から腕の長さ分、離れて立つ
背筋を伸ばし、おなかをへこませ、あごを引き、足を肩幅よりやや開いて姿勢を安定させる

基本動作：ゆっくり4秒かけてひじを曲げ、4秒かけて元にもどす
8秒×10回

次の広報やまゆり1月号は「フレイル予防のための社会参加」について詳しくお伝えします

「信州の特色ある学び」への寄付を募集しています!

「信州の特色ある学び」は、豊かな自然環境の中で遊び、学びながら生き抜く力を育む「信州やまほいく」や「信州自然留学(山村留学)」、一人ひとりの個性や特性に応じた学びの場である「フリースクール」など、子どもたちの個性を大切に、さらに伸ばす取組です。

未来を担う子どもたちの学びをあなたの寄付で応援してみませんか？

なお、いただいた寄付金は、税制上の優遇措置の対象になります。

募集团体

信州自然留学(山村留学)、
信州やまほいく、フリースクールなど
「信州の特色ある学び」に取り組む団体
※事業全体や、応援したい区分(「信州自然留学(山村留学)」など)を指定した寄付もできます。

募集期間

令和6年1月10日(水)まで(予定)
寄付の方法や詳しい取組内容などについては、公共的活動応援サイト「長野県みらいベース」特設ページをご覧ください。

- <https://www.mirai-kikin.or.jp/tokushokuaru-manabi/>



問い合わせ先

- 県庁県民の学び支援課 026 (235) 7056
- 長野県みらい基金松本事務所 0263 (50) 5535



中止の場合は「みよたメール配信サービス」でお知らせします。配信情報のうち「くらし情報」をご登録ください。



12月の行事予定

東原児童館

- 12月1日(金) 《リズムあそび》
ピアノの音を聞きながら、リズムに合わせて動いてみましょう。
- 12月5日(火) 《幼児体操》
マットでゴロゴロしたり、ジャンプしたりして、親子で楽しく体を動かしましょう。年齢に合わせて動きをしますので、0歳児でも大丈夫です。
- 12月12日(火) 《クリスマスリース作り》
クリスマスリースの飾りを作ります。



子どもたちが遊び、親たちも楽しめるそんな交流の場があります。親子で手をつないでぜひ遊びに来てください。
※「ひだまりっこ」は、町内にお住まいの0歳児から就園前までのお子さまと保護者の方を対象に実施しています。お気軽にご参加ください。
時間 午前10時30分～(詳細はお問い合わせください。)

大林児童館

- 12月7日(木) 《クリスマス製作》
クリスマスにちなんだ、簡単な工作をしましょう。
- 12月11日(月) 《幼児体操》
マットでゴロゴロしたり、ジャンプしたりして、親子で楽しく体を動かしましょう。
- 12月14日(木) 《リズムあそび》
ピアノの音を聴きながら、親子で楽しく体を動かしましょう。
- 12月21日(木) 《クリスマス会》
クリスマスをみんなで楽しみたい。サンタさんに会えるかな? ※詳細は各児童館へお問合せください。

てお家に飾りましょう。今回は、三世代交流として祖父母世代の皆さんから子育てや食育の知恵を教えたいと思います。
12月15日(金) 《図書館読み聞かせ》
町立図書館の方が読み聞かせに来てくれます。おもしろい手遊びや絵本を親子で楽しみましょう。
12月19日(火) 《クリスマス音楽会》
軽井沢ファミリオーケストラさんからの素敵なクリスマスプレゼント。小さなお客さまのための生演奏を楽しみましょう。

先生の今月のひらりと

今回は大林児童館の
坪井 昌子先生です
「カナヘビさん」



春先、我が家の隣の空き地でみつけたカナヘビさんを育てました。恐竜好きな子どもたちが多い児童館に、カナヘビと一緒に出勤して、みんなと成長を楽しみました。



初夏、卵を産みました。水分を途切れさせないようにして、徐々に大きくなる卵を見守りました。お盆休みに入る直前、最初の赤ちゃんが産まれました。卵からは元気がいっぱい動きまわります。

「かわいいいい!」「人間の赤ちゃんと同じ分違うね。」赤ちゃん誕生に喜んだり驚いたりしました。色々な発見もあります。「脱皮している!」「目をつぶっている!眠れないのかな? 眠くなるのが早いね。」昆虫に詳しい子が教えてくれます。「オスは、しっぽの付け根の所が太いんだよ。メスはやせているんだ。」なるほど! ポーツと育てていた私は、ハツと気づかれます。いくつになっても知らないことを知るのはいっぱい、まだまだ学ぶことはたくさんあります。



秋、カナヘビさんを、元いた野原にかえしました。これからも、日々成長していく子どもたちと一緒に、色々なことを楽しんだり、驚いたりしていきたいと思っています。

問い合わせ先

- 東原児童館 (32) 5769
- 大林児童館 (32) 0154

《おまけ》
気づき...と言え、夏休みの宿題で、「わからないです。」と言われた問題があります。「これは何をしていますか?」「何の絵だったか?」「盆踊り」の「打ち水」と「盆踊り」の絵でした。なるほど、今は、見たことがない子が多いのかも、これも気づきです。今度はどうな宿題が出るのかな? 楽しみです。