いきいき100歳通信

VOL.11
2025.10.01

長かった猛暑も終わりに差し掛かった9月。
体力づくりサポーター、リーダーサポーター研修で
長野保健医療大学の木村貞治先生の【転倒予防のための運動学習】という

転倒予防に“とっさの一歩”

どんな場面での転倒が多いの？
・・歩行中！

転倒の原因は？
・・つまずいたり、バランスを崩すことが多いです

なぜつまずきが起こる？

つまずきやバランスを崩しても転倒しないためには“とっさの一歩”が大事です
“とっさの一歩”のために以下のような運動を教えて頂きました。

必ず椅子や机などにつかまって行いましょう

股関節外転運動（脚を横にゆっくり開いたり閉じたりする
目線は前をむいたまま
上半身は傾かないように

大殿筋トレーニング（脚を後ろにあげる
膝をのばしたまま
上半身が倒れないように

椅子からの立ち上がり運動
体を倒しながらゆっくり立つ
立った時は背筋をピン！

回数は目標として。

椅子につかまって

スクワット・・お尻を後ろに突き出すように、膝がつま先より前に出ないように。10回

ヒールリフト・・かかとの上げ下げ。10回を3

机につかまって

足の踏み出し運動・・太ももをしっかりあげて一歩前に踏み出す
着地はかかとから。
後ろに戻るときも目線は前を向いたまま
左右にも同様に開いたり閉じたり

11月からＪＡの会場も再開します。

2025年10月～12月の日程

神林地区　いきいき100歳体操

10月　※都合により急遽お休みすることもあります

日	月	火	水	木	金	土
			1 南荒井10:00～	2 川　西　9:00～ ひろば13:30～	3 下　神9:30～	4 梶海渡10:00～ 川　東13:00～
5	6	7	8 南荒井10:00～	9 川　西　9:00～ ひろば13:30～	10 下　神9:30～	11 梶海渡10:00～ 川　東13:00～
12	13	14	15 南荒井10:00～	16 川　西　9:00～ ひろば13:30～	17 下　神9:30～	18 梶海渡10:00～ 川　東13:00～
19	20	21	22 南荒井10:00～	23 川　西　9:00～ ひろば13:30～	24 下　神9:30～	25 梶海渡10:00～ 川　東13:00～
26	27	28	29 南荒井10:00～ ＆ごゆるりと	30 川　西　9:00～ ひろば13:30～	31 下　神9:30～	※下神は ふれ健の日は お休みです

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1 梶海渡10:00～ 川　東13:00～
2	3	4	5 南荒井10:00～	6 川　西　9:00～ ひろば13:30～	7 下　神9:30～ J　A13:30～	8 梶海渡10:00～ 川　東13:00～
9	10	11	12 南荒井10:00～	13 川　西　9:00～ ひろば13:30～	14 下　神9:30～ J　A13:30～	15 梶海渡10:00～ 川　東13:00～
16	17	18	19 南荒井10:00～	20 川　西　9:00～ ひろば13:30～	21 下　神9:30～ J　A13:30～	22 梶海渡10:00～ 川　東13:00～
23	24	25	26 南荒井10:00～ ＆ごゆるりと	27 川　西　9:00～ ひろば13:30～	28 下　神9:30～ J　A13:30～	29 梶海渡10:00～ 川　東13:00～
30					※下神は ふれ健の日は お休みです	

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 南荒井10:00～	4 川　西　9:00～ ひろば13:30～	5 下　神9:30～ J　A13:30～	6 梶海渡10:00～ 川　東13:00～
7	8	9	10 南荒井10:00～	11 川　西　9:00～ ひろば13:30～	12 下　神9:30～ J　A13:30～	13 梶海渡10:00～ 川　東13:00～
14	15	16	17 南荒井10:00～	18 川　西　9:00～ ひろば13:30～	19 下　神9:30～ J　A13:30～	20 梶海渡10:00～ 川　東13:00～
21	22	23	24 南荒井10:00～ ＆ごゆるりと	25 川　西　9:00～ ひろば13:30～	26 下　神9:30～ J　A13:30～	27 梶海渡10:00～ 川　東13:00～
28	29	30	31		※下神は ふれ健の日は お休みです	