

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

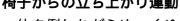
大殿筋トレーニング(脚を後ろにあげる

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!

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

		2025	年10月~12,	月の日程	神林地区 いきいき	100歳体操
10月				都合により急遽ま	分休みすることもあり	ます
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			南荒井10∶00~	川 西 9:00~	下 神9∶30~	梶海渡10∶00~
				ひろば13:30~		川 東13:00~
5	6	7	8	9	10	11
			南荒井10∶00~	川 西 9:00∼	下 神9∶30~	梶海渡10∶00~
				ひろば13:30~		川 東13∶00~
12	13	14	15	16	17	18
			南荒井10∶00~	川 西 9:00∼	下 神9∶30~	梶海渡10∶00~
				ひろば13:30~		川 東13:00~
19	20	21	22	23	24	25
			南荒井10∶00~	川 西 9:00~	下 神9∶30~	梶海渡10:00~∰
				ひろば13:30~		川 東13:00~
26	27	28	29	30	31	下神は
			南荒井10∶00~	川 西 9:00∼	下 神9∶30~	ふれ健の日は
			&ごゆるりと	ひろば13:30~		お休みです
<u>11月</u>						
日	月	火	水	木	金	土
1					Ī	1 4

<u>11月</u>						
日	月	火	水	木	金	土
						1
						梶海渡10∶00~
						川 東13:00~
2	3	4	5	6	7	8
			南荒井10∶00~	川 西 9:00~	下 神9∶30~	梶海渡10∶00~
				ひろば13:30~	J A13:30~	川 東13:00~
9	10	11	12	13	14	15
			南荒井10∶00~	川 西 9:00~	下 神9∶30~	梶海渡10∶00~
				ひろば13∶30~	J A13:30~	川 東13:00~
16	17	18	19	20	21	22
			南荒井10∶00~	川 西 9:00~	下 神9∶30~	梶海渡10∶00~
				ひろば13∶30~	J A13:30~	川 東13:00~
23	24	25	26	27	28	29
			南荒井10∶00~	川 西 9:00~	下 神9∶30~	梶海渡10∶00~❤️
			&ごゆるりと	ひろば13∶30~	J A13:30~	川 東13:00~
30			·	·	下神は	
					ふれ健の日は	
I					ャチュズナ	

ふれ健の日は お休みです

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