

介護予防の『通(つう)』になれる

よ ぼ 通

刊行:第8号

発行年月日:令和2年8月12日

発行人:介護予防センター中の島

☎ 011-813-3311

自宅でもできる様々な介護予防を発信する、「介護予防の”通”になれる『よぼ通』」第8号です。今回は1週間チャレンジ、脳トレ解答、脳トレ、を掲載しております！ぜひ取り組んでみてください！

体操の時間 ~1週間チャレンジ~

足腰、弱っていませんか？今回ご紹介する「ワイドスクワット」は日常生活で大事な筋肉である“内転筋”を鍛えるトレーニングです。まずは1週間、チャレンジしてみましょう！

①



足の向きは
45度

②

足の開きは
肩幅の1.5倍



内転筋

鍛えると

- ・膝痛、腰痛予防になる。
- ・歩幅が広がる。
- ・骨盤を安定させバランスが取りやすくなる。



頭からお尻まで一直線を意識しましょう。



つま先と膝は同じ方向。

【回数】

10回 × 2~3セット
※セットは分けてもOK
※回数は調整しましょう

【鉄則】

痛みのない範囲で
無理をしない！

※モデルは佐々木ではありません。

第7号 脳トシ解答

～なぜなぜ～

- A1. カメラ(カメ ラクダ サイ)
- A2. ツヨシ
- A3. パパイア
- A4. 落花生(落下せい)
- A5. 割り算
- A6. おじいさんとおばあさん
- A7. イルカ(軽いを反対から読む)
- A8. 2人(鬼1人と他4人)
- A9. 5頭(シカも逃げた)
- A10. 両替する(1万円札を)

脳トシの時間

～隠し絵クイズ～



介護予防センターから

介護予防センターは現在、中の島会館、平岸会館で介護予防教室を再開しております。コロナウィルス感染予防対策をとりながら、今後は会場を増やす予定です。

また、通いの場を再開したいと考えている方の相談や、実際に何うことも可能です。会館使用に関するルールはそれぞれの会館によって異なりますので、ご自身で問い合わせしていただくか、介護予防センターから問い合わせすることも可能です。

お知らせ

8月18日から平岸地区の公園で3か月間の公園体操を開催します！
公園に近い町内会や教室参加者にチラシを郵送させていただきましたが興味のある方は8月17日までにご連絡ください。

札幌市豊平区介護予防センター中の島
(豊平区中の島1条8丁目3番18号)

☎ 011-813-3311

担当:佐々木、金谷

