

ほうかつ健康だより

清寿苑

4月

令和8年4月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905

運動をして、腰痛膝痛を予防し、
転ばない体作りに取り組みましょう。

【ウォーミングアップ】

椅子に座って両腕を前後に大きく振りながら20回足踏み。



【ストレッチ】



足首をそらして片方の膝をゆっくり10秒間伸ばし左右の足を入れ替えて5回ずつ行う。



足の裏を床に沿わせながらゆっくりと引き寄せるように膝を曲げ、左右の足10回ずつ行う。

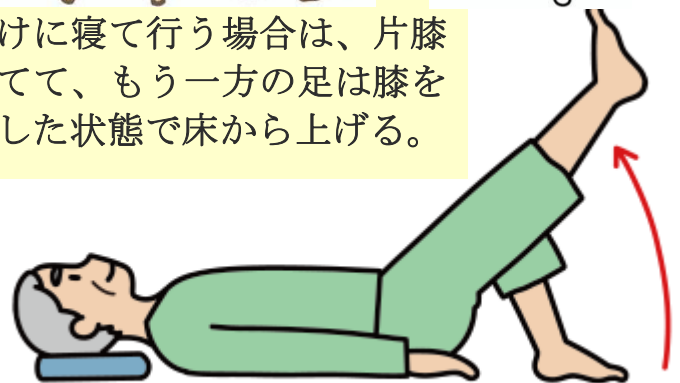


【筋力トレーニング】

5秒間キープしてから下におろす。左右の足10回ずつ行う。



仰向けに寝て行う場合は、片膝を立てて、もう一方の足は膝を伸ばした状態で床から上げる。



左右10回ずつ

※鍛える筋肉を意識すると効果がアップします。目安は10回ずつ

中殿筋



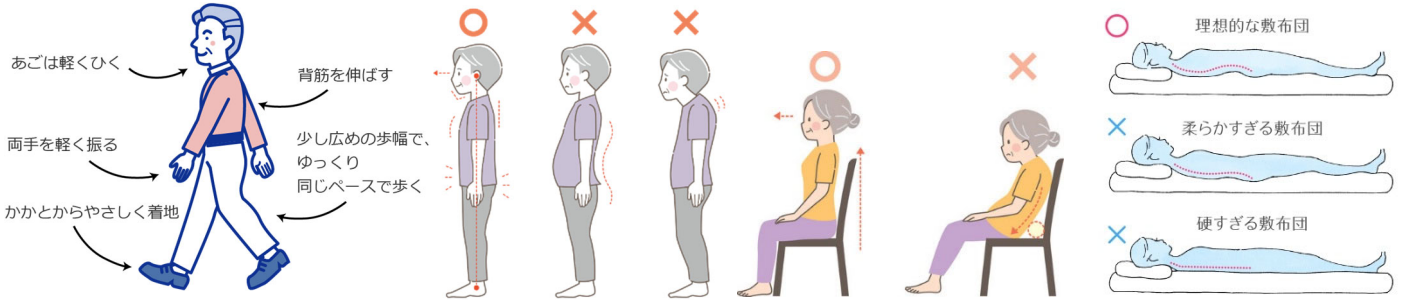
大殿筋



ふくらはは



※運動に取り組みながら、生活の中で手すりや杖、歩行器などを活用して体への負担を減らしながら動くように心がけましょう。痛みが続く場合は無理をせずに早めに受診しましょう。



【出典】公益財団法人長寿科学振興財団健康長寿ネット、アイセイ薬局の健康情報ウェブ HELICO、YO-TUMEDIA

葉山警察署からのお知らせ

！警察官や検察官等からの連絡に注意！



警察官・検察官等を語る

『あなたの口座が犯罪に使われています』
【口座を調査する】
！このままだと逮捕される！

！！詐欺！！

警察や検察官から連絡があった時は
詐欺を疑いましょう。

葉山警察署

046-876-0110



警察はLINE電話
は使用しません！