

# ぬくもり

## 出前講座「目覚めよ、体!! 体を動かしましょう!!」

皆さんは「2025年問題」という言葉をご存じでしょうか。

団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり、医療・介護などの分野で人手不足や社会保障費の増大が心配される問題です。頼りの介護保険を利用するにも、本当に介助が必要な人が優先されるそうです。



そこで4月17日(木)「たよれーる・みなみ」から看護師さんと生活指導員の2名の方をお願いして、要介護にならない体を作る為に自宅でも出来る、体の上から下までの簡単な筋トレとストレッチを教わりました。

腹筋を鍛える腹式呼吸から始まり、背筋を鍛える壁腕立てと台ふき運動、お尻と太ももを鍛える足上げ運動とスクワット等々。タオルを使い、ゆっくり息を吐いたり吸ったりしながら5～10回繰り返します。

筋トレ後の筋肉痛を防ぐストレッチも教えていただきました。

筋トレは1週間に1回やることで体力が維持され「百歳体操」は最適だそうです。

冬の間凝り固まった体を動かし、無理のない範囲で運動を行って、これからも健康に過ごしましょう。

