

めざそう！いきいきスマイル・シニア！

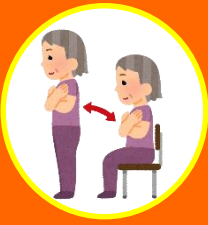
今月の目玉は？ 転倒予防！



月刊すこやか



知らないと損！
筋力はつく！



あきらめないうでー今からでも遅くない！

これが効く！

キングオブトレーニング！

それは！スクワット！！！！

軽度認知障害(MCI)
知っていますか？

早

早期発見！
早期予防！

12月の予定

今月の介護予防教室のご案内

○伏古本町まちづくりセンター(伏古3条3丁目)
「転倒予防教室」(ストレッチ・筋力アップ運動)
6日・13日・20日・27日 10時～11時30分

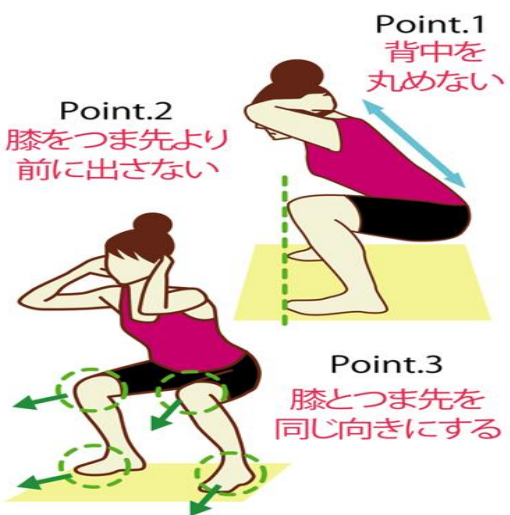
○苗穂神社(本町2条3丁目)
「映画会」(大きなスクリーンで映画観ませんか?)
5日 10時～11時30分
「転倒予防教室」(ストレッチ・筋力アップ運動)
17日 10時～11時30分

○ふしこ地区センター(伏古11条3丁目)
「お元気さんの食生活教室」(栄養について学びましょう)
5日 14時～15時30分

○道営東苗穂団地集会所(東苗穂1条2丁目)
「転倒予防教室」(ストレッチ・筋力アップ運動)
26日 13時30分～15時

○特別養護老人ホーム藤苑(伏古7条3丁目)
「エアロビクス」(※上靴必要です)※初心者で大丈夫
9日 14時～15時30分

スクワットの注意点!



スクワットは足首から腰に掛けてのすべての関節を総動員するため、下半身から体幹にかけての筋肉を一気に鍛えることができる。特に太ももからお尻にかけての筋肉は全体の5割以上を占めており、大きな筋肉を鍛えることで基礎代謝も上がりやすく、ダイエット効果が得られる他、成長ホルモンがより多

く分泌されるので、腹筋や肩周りにも筋肉が付きやすくなります。建物を作る時に大事なものは基礎工事。これは人体にも十分当てはまります。どんな衝撃にも負けないタフな下半身と体幹を作ることは大事です。正しいフォームで行うことを心がけましょう!

「キングオブトレーニング」
☆スクワット☆

軽度認知障害とは、現段階では認知症とはいえないものの、放っておけば認知症になる確率が高い状態を表します。家庭生活はほぼ独力で営めるけど、仕事や社会生活に支障をきたすほど記憶力に問題が生じ始めたら、軽度認知障害と診断されます。早期発見・早期治療が重要です! 早めの予防も必要です。介護予防教室で運動しませんか?



軽度認知障害 (MCI)

お問合せ

豊島 札幌市東区 伏古本町 介護予防センター(伏古7条3丁目1-33)

電話 781-1100