



# 高齢者相談センター

## 耳よりだより



健康情報をお届けします！

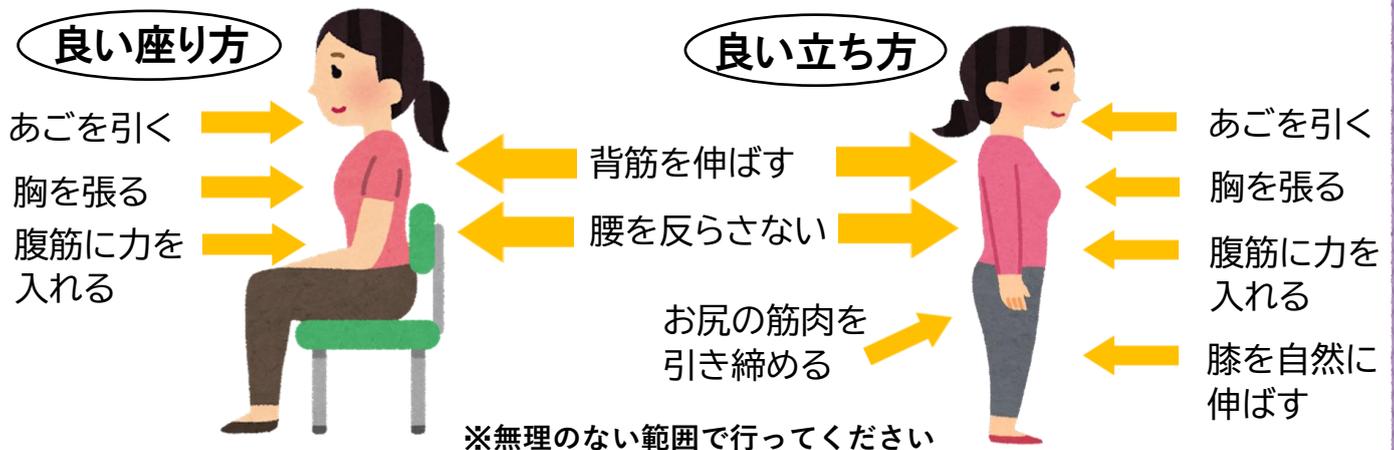
### ☆背すじピンで「若々しく」☆

よい姿勢は、重力に対して姿勢を保つ筋肉(背中、お腹、お尻、太もも前、ふくらはぎ)が体の歪みを修正し、体の部位が正しい位置になります。

出典：厚生労働省

#### 正しい姿勢でいるメリット

- ①転倒予防：バランスが取れ、足が上がりやすくなり、すり足歩行を予防する
- ②肩こいや腰痛の予防：肩や腰への負担を軽減する
- ③消化機能の改善：胃や腸への圧迫がなくなり、消化を促す
- ④誤嚥の防止：あごが正しい位置になり、飲み込みの時にむせにくくなる
- ⑤気持ちが前向きになる：体全体が前を向く姿勢になり、視野が広がる
- ⑥若く見られる：凛とした姿に見える



～脳トレ指体操～ 座ったまま簡単にできる指体操（キツネとてっぽう）にチャレンジ！

- ① 右手でキツネをつくります
- ② 左手で鉄砲を作ります
- ③ キツネと鉄砲の手を左右交互に入れかえます



#### ★応用編★

慣れてきたら「バン！」のかけ声で手を入れかえましょう！！

#### 【問い合わせ先】

東部高齢者相談センター（85-6110）  
南部高齢者相談センター（89-8820）

西部高齢者相談センター（88-8005）  
北部高齢者相談センター（88-7260）

