

寿

謹んでご長寿のお祝いを申し上げます。

今月第三月曜日は、「敬老の日」です。心よりお祝い申し上げます。

ご承知の通り、祝日法の改正により平成15年から9月の第三月曜

日が「敬老の日」となりました。とはいえ9月15日は、「老人の日」

として、また同日より一週間を老人週間として、お年寄りの長年の経験を貴び、敬い、長寿を祝う日には変わりありません。

その由来は、山間の小さな村兵庫県多可郡野間谷村(現：多可町八千代区)で昭和22年に生まれました。当時「老人を大切にし、年寄りの知恵を借りて村作りをしよう」を合言葉に、農閑期に当り気候もよい9月中旬の15日を「としよりの日」に定め、敬老会を開きました。これが昭和25年兵庫県全体へ、後に全国に広がり、昭和41年に国民の祝日となりました。この記念日は他の国にはないそうです。

介護予防シリーズ②



運動を習慣づけよう

～足腰の筋力アップ編～

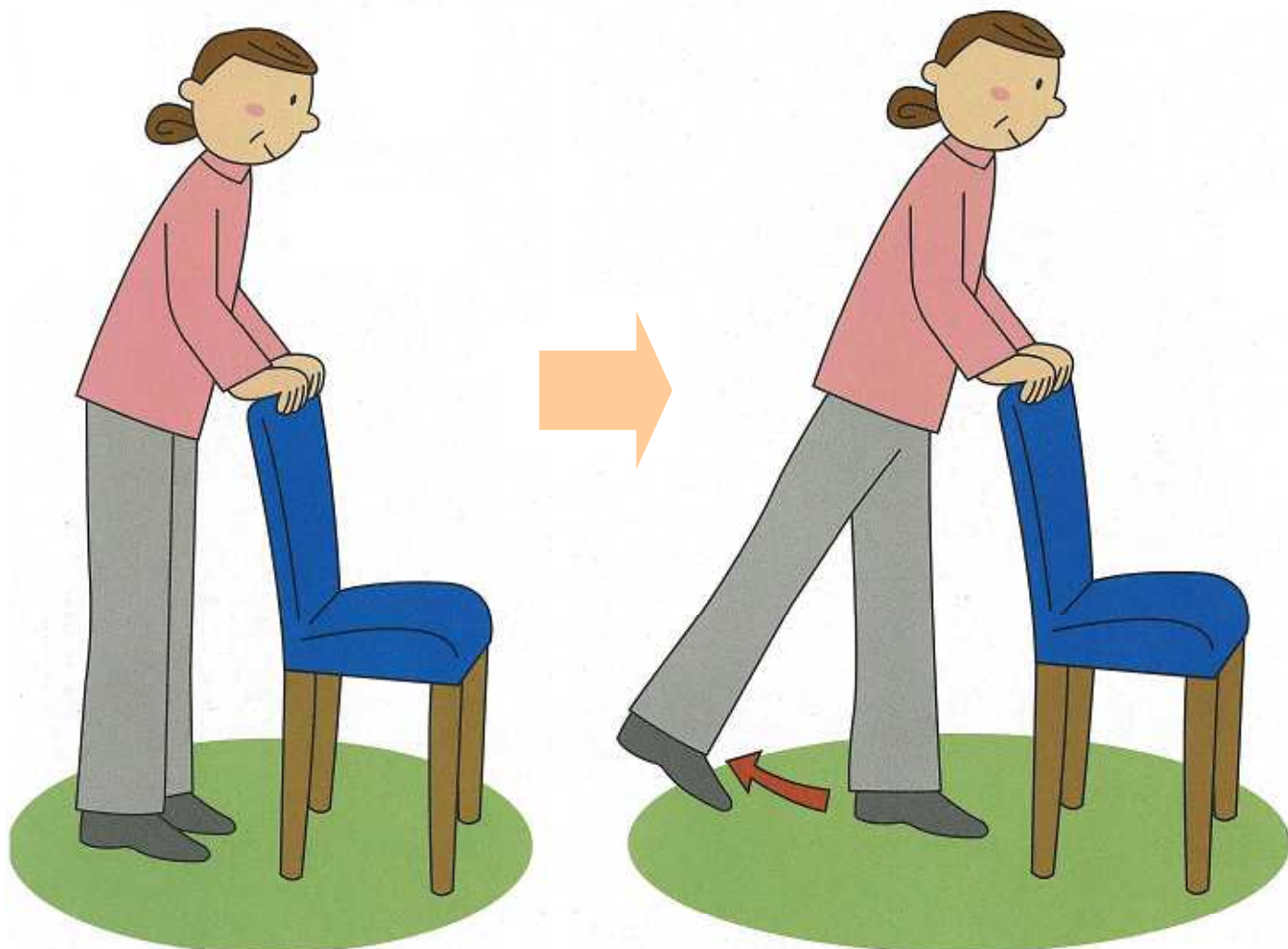
身体を動かさずにいると、徐々に衰えていきます。衰えることでさらに身体が動かしにくくなります。その悪循環が起こらないように、少しずつでも良いので、身体を動かすことが大切です。まずは軽い運動から行ないましょう。

☆ 運動のポイント

- ① 頑張りすぎない
- ② 少しずつ回数を増やしていく
- ③ 運動をする前に、しっかり準備運動をする。



足の後ろ上げ(大殿筋の運動)



①両足を少し開いて、いすから少し離れて立ちます。両手でいすの背をつかんで、上体だけ45度ほど前に傾けます。

②ひざが曲がらないように、片方の足をゆっくり後ろに上げます。
③そのままの状態を1秒間つづけた後、ゆっくりと元の姿勢に戻します。左右の足で行いましょう。

●ひざはできるだけ伸ばしたままで。腰痛の原因になるので背中反らせないこと。



立つ、歩く、座るなどの活動の基本となる筋肉は、左の図の筋肉(大殿筋、大腿四頭筋、下腿三頭筋など)です。ここを鍛えていきましょう。