

# 高齢者大楽・通信-7号

## 高齢者大楽・会員の皆様へ

今年こそ、“高齢者大楽の開催”を！と期待していましたが、最近、急激にコロナ感染が拡大し、地域のすべての行事が中止となっています。当然、公民館主催の行事、貸館業務も停止しています(事務局は月・水・金開館)

高齢者大楽の楽しい行事(体操教室、歌う会やバス旅行等)も開催できず残念でなりません。

高齢者大楽など人々が多く集まる行事の年度内開催は無理でしょう。4月以降に備えましょう

### 自粛生活で筋力、認知機能も低下？

外出自粛で運動不足になると高齢者の場合、認知機能の低下を引き起こすとも警告されています。筋力低下は上半身よりも下半身の衰えが速いようです。

「立ち座りの能力も含め移動能力を保持しておくことは、生きがいの必要条件」(合同新聞、筑波大・久野晋也教授)



上はバス旅行、中は体操教室、下は歌う会どれも楽しい集いでした。

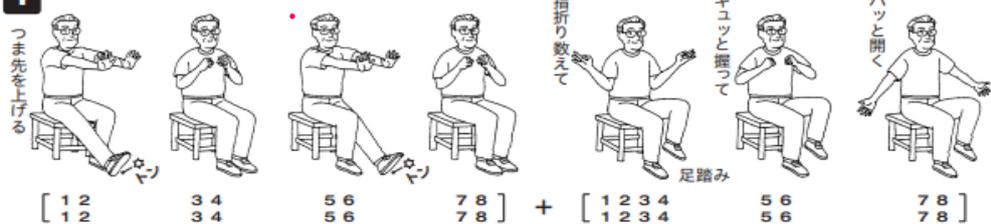
## いきいきクラブ体操

### 椅子に座ってする体操

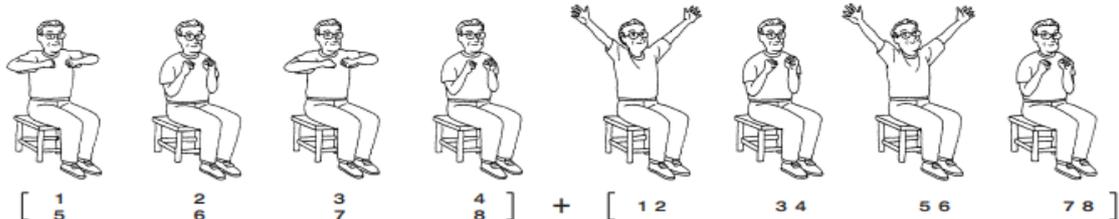


準備  
かかとの上げ下ろし  
1~16

#### 1 手足の運動



#### 2 胸と肩の運動 (全体を2回繰り返し)



- ▶ ひじかけのない安定した椅子を使いましょう。
- ▶ 少し浅く腰かけ、よりかからずに姿勢を正しく保ちましょう。
- ▶ ゆっくり動き、体の各部位に気づきながら体操しましょう。
- ▶ 無理せず、できる範囲で体操しましょう。