

# 地域包括支援センターだより



登米市津山・豊里地域包括支援センター

## 世界アルツハイマーデー啓発活動

9月21日（月）津山道の駅もくもくランドにて街頭活動を行いました！



## 防災福祉マップ

10月10日（日）

津山町横山3・4・5区の防災福祉マップを作成！

マップ作成を通して住民同士の支え合いの大切さを学びました！

※協力：社会福祉協議会津山支所様、津山公民館様



地域包括支援センター相談窓口

津山本所（津山総合支所内）  
豊里分室（豊里総合支所内）

0225-68-3780  
0225-76-4811



ホームページ

おうち時間を楽しく健康に過ごす知恵

# 自分に合った運動を続けよう！



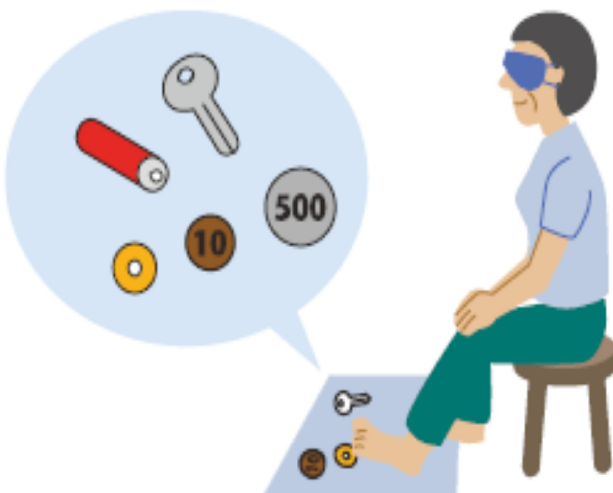
近頃、体重も減って、足腰が弱ってきた感じ…  
家の中でもできる手軽な運動はないかしら？

屋内の骨折や転倒は、3cm以下の段差や滑りやすくなったじゅうたんで  
躓いてしまったり、体をひねる動作で転倒したという調査結果もあります。  
足指やバランスを鍛えるトレーニングを週3回以上続けましょう。

## やってみよう

### もの触りトレーニング

足の指でいろいろな形の物を触ってみて  
ください。感覚だけで当てられますか？



### 四つ這いでの手足上げトレーニング

四つ這いになって

- ①右手だけ3～5秒平行に上げる→左手だけ
- ②右足だけ3～5秒平行に上げる→左足だけ
- ③右手と左足を3～5秒平行に上げる  
→左手と右足を上げる



- ④右手と右足を3～5秒平行に上げる  
→左手と左足を上げる

