

～波津第1ブロック公民館祭り～

健康測定コーナー

【活動の様子】 民生委員：八木さん 波津区担当保健師：池谷

10月13日（日）、静和会館において公民館祭りが開催されました。今回は、民生委員の八木さんと一緒に健康測定コーナーを設置し、身長・体重・体脂肪率・血圧・握力測定を実施しました。小学生と若い方には握力測定が人気でした。握力は全身の筋力と相関すると言われています。健康づくりのために、成人も高齢者も「週2～3日は筋トレを取り入れる」ことが推奨されています。牧之原市が作成した、まきのはら筋力UP体操“まきトレ”は椅子に座ってできる体操です。一部をご紹介します！ぜひ日常のスキマ時間に取り入れてみてください。

11 足踏みの運動

【回数】10回/2セット

効果目的 体を支える筋力アップ
・つまづきにくくなる



膝を腰の位置より高く上げてください

【↑座って行う場合】
股関節をしっかり動かし、足を持ち上げる

【↑立って行う場合】
股関節をしっかり動かし、足を持ち上げる

！ 背もたれに寄りかからないよう行う

！ 椅子を持って行う

12 立ち座りの運動

【回数】8カウント/10回

効果目的 足腰の筋肉アップ・バランス能力アップ・立ち座りが行いやすくなる

1・2・3・4で立つ

4と8で動作が終わるようにゆっくり行いましょう

5・6・7・8で座る

便座に座るイメージです

①前に椅子を準備し、椅子の背もたれを持ちながら立ちあがる

②椅子の背もたれを持ちながら、ゆっくり座る

！ 背筋を伸ばして行う

！ 座るときはゆっくり座る

13 踵上げの運動

【回数】10回/2セット

効果目的 ふくらはぎの筋力アップ・バランス力アップ・こむらがえり予防



座って行う場合

立って行う場合

ゆっくり踵を下ろしましょう

①踵を上げ、下げし、ふくらはぎの運動を行う

！ 背中を伸ばして行う

！ 立って行う方は、椅子を持って行う



38名の方が
測定されました！