



特集：田中らぼたち

「ひらかた元気くらわんか体操」で健康増進！

「ひらかた元気くらわんか体操」は、柔軟性を向上させる「ラジオ体操第1」と筋力・バランスアップの「ロコモ体操」、脳を刺激する「ひらかた体操」の3つをセットにした約10分の体操です。地域の活動で気軽に取り入れ、仲間同士で楽しみながら運動習慣を身に付け健康寿命を延ばしてもらおうと、市の理学療法士や作業療法士などが考案しました。



★「ひらかた元気くらわんか体操」は3つの体操を組み合わせた約10分間の運動です。

1 柔軟性を向上「ラジオ体操第1」

誰もが知っているラジオ体操は軽快なリズムに合わせて身体全体の筋肉や関節をバランスよく動かすことができます。DVDでは全国ラジオ体操連盟の指導員が効果的に体操できるよう、各動きのポイントを解説しています。座りながらできる座位編もあります。



2 筋力・バランスアップ「ロコモ体操」

転倒骨折の恐れが高まるロコモティブシンドローム（運動器症候群）を予防する体操。日本整形外科学会が提唱する「片脚立ち」と「スクワット」をセットで行うことで筋力・バランスアップ等が期待できます。童謡「森のくまさん」と「大きな古時計」の替え歌に合わせ、机やいすを支えにして安全に行えます。



3 脳を刺激「ひらかた体操」

太極拳やストレッチ、バランス運動などを取り入れた全身運動の体操です。複雑な動きが組み込まれているので脳を刺激し、瞬発力の向上や認知症予防にも効果的。座りながらできる座位編もあります。DVDには、ひらかた体操を4つに区分して段階的にマスターできる解説も収録してあります。



★地域みんなで続けよう

「ひらかた元気くらわんか体操」を続けることで、介護予防や健康維持だけでなく地域での仲間づくりにもつながりましょう。※土曜日10:00～12:00にデイサービスリハボ開催している「リハボ健康づくりサロン」でもDVDをご覧いただきながら「ひらかた元気くらわんか体操」を行うことができます。ぜひご利用ください。

参考：枚方市ホームページおよび広報ひらかた より

トピック

平成29年4月より 「介護予防・日常生活支援総合事業」スタート

平成27年4月の介護保険法の改正により新しく制度化された「介護予防・日常生活支援総合事業」（以下「総合事業」という）が枚方市でもこの4月からスタートします。

この「総合事業」は「介護予防訪問介護」・「介護予防通所介護」を移行し要支援者等に対する必要な支援を行う「介護予防・生活支援サービス事業」と介護保険第1号被保険者が対象となる「一般介護予防事業」から構成され、市町村（枚方市）が中心となって、地域の実情に応じ、従来のサービスに加え、多様な主体の参画による多様なサービスを提供できる仕組みです。

サービス内容の詳細は枚方市長寿社会推進室または地域の高齢者サポートセンターへお問い合わせください。

田中外科(クリニック)より

「骨粗しょう症について」

いつのまにか骨折という言葉テレビで耳にしたことはありませんか。骨粗鬆症によって骨がスカスカになると、自分の体重に背骨が耐え切れなくなって、気づかないうちに背骨がつぶされ、『いつのまにか骨折』してしまうことがあります。

特に女性は、60代から骨粗鬆症になる割合が急激に増えていきます。腰に痛みがある・背中が曲がってきた・身長が低くなった等の症状が現れたら、一度医師に相談してみてください。骨粗鬆症の検査は当院でも行っています。



リハビリ室より

肩痛対策 「肩関節周囲炎(五十肩)」

ある日突然、肩関節の激しい痛みやしびれで肩が拳がらなくなった経験はありませんか？

洗濯物を干せなくなった、上着に腕が通しにくくなったなど。グルコサミンやコンドロイチンなどを飲めば治るといふ迷信があるかもしれませんが果たして…。

治療は、薬物療法や神経ブロック、温熱療法、運動療法などがあります。特に運動療法では振り子体操がおすすめです。肩を動かさずにいると拘縮がひどくなります。動かせる範囲で日頃から適度に肩を動かす事や冷やさないようにすることが大切です。



デイサービスリハボより

「リハボ健康づくりサロン」をはじめました。

地域にお住まいの方々が主体的に介護予防や健康づくりおよびコミュニティづくりにご活用いただく場として、デイサービスリハボの施設をご利用頂ける時間を設けました。

(利用目的)

- ・各世代・地域間の交流やコミュニティづくりの場としての活用
- ・介護予防および健康づくりに皆様が主体的に集まれる場所としての活用

★開催日 土曜日 10:00~12:00

(都合により休館させていただくこともございます。)

この時間帯のご都合の良い時間にお越しください。

★対象者 ・枚方在住の40歳以上で上記の利用目的にご賛同いただける方
・高齢者サポートセンターおよび田中外科で紹介された方 等

★内容 ・機能訓練用マシン機器を使用しての運動
・フロア内でのストレッチや軽体操(ひらかた元気くらわんか体操)
・コミュニケーションスペースとしての利用等

★利用料 無料



医療法人 田中外科 枚方市中宮本町 17-10

田中外科 TEL 072-848-8623 FAX 072-849-9617

通所リハビリテーション TEL 072-805-3553 FAX 072-805-3511

訪問リハビリテーション TEL 072-898-3551 FAX 072-898-3555

ホームページアドレス <http://www.tanakageka.com>

編集部のつぶやき

ひらかた元気くらわんか体操は、10分間の体操の中にいろいろな要素があり、身体に対して様々な効果が期待できそうです。皆様もぜひ実践してみましょ！