

ゆうゆう会で元気！ ～住み慣れた地域に安心して暮らしたい～

本年度より社会福祉協議会では、大川市からの委託を受けて「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業」を実施しています。また、介護予防事業（ゆうゆう会）の職員として、理学療法士の専門職も加わりました。

モデル地区（23地区）の健康状態を把握し医療の専門職がフレイル予防に取り組み、いつまでも住み慣れた地域で元気に、暮らせるように活動を行っています。

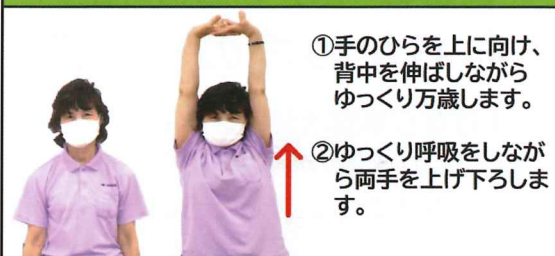


外開友和会の皆様と
フレイル予防
『1, 2, 3, 4～』



ストレッチ編

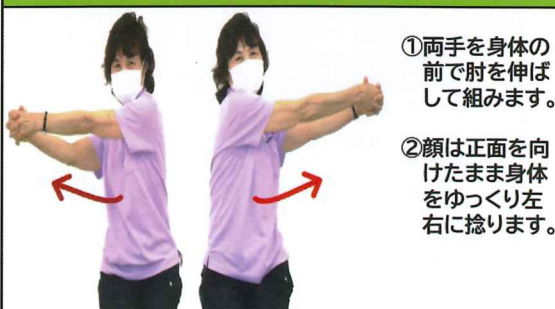
背中伸ばし(5回)



肩の上げ下ろし(10回)



身体ひねり(左右3回)



ご自宅でできるフレイル予防の一環として「ストレッチ編」と「筋力アップ編」の2種類のフレイル予防体操を考案いたしました。今回紹介できなかった分については本会HPにて公開しておりますので、ぜひHPをご覧ください。ご自宅でも皆さんも続けてみませんか？

筋力アップ編

太もも上げ(左右20回ずつ)



膝伸ばし(左右20回ずつ)

