

12月13日の学習会の様子です。

テーマは「健康寿命と介護予防運動効果」でした。

運動の効果に年齢は関係ありません。何歳からでも、体力に自信がない方ほど正しい方法で取り組めば効果的です。また、運動による効果が重要なのはからだの変化だけでなく、

やる気が出る事、生活が変わっていくことです。

今回は、ひざの痛みがやや強い方向けの「ひざ伸ばし運動」、軽い痛みの方向けの「ひざ曲げ伸ばし運動」、すべての方向けの「もも裏ストレッチ運動」を皆さんで行いました。

どの運動も、無理のない範囲で、必ず椅子やテーブルなど、何かにつかまった状態で行いましょう。



今月も沢山の人が学習会に参加してくださいました。
また来月もお会いしましょう！