

南区いきいき



# よかトレ通信 Vol. 3



「よかトレ実践ステーション」の紹介や介護予防の情報の発信をしています。  
R7年4月現在、南区では自主活動グループ93か所、施設版52か所の  
「よかトレ実践ステーション」が活動しています。

ご自分の生活にあった「よかトレ実践ステーション」に参加してみませんか。

## 運動



筋力やバランスをたもつ力がおちると、動きたいのに動けない、つまづいたり転びやすくなり、骨折の原因になります

## 栄養

栄養が不足すると、筋力がおちたり、元気がなかったり、風邪をひきやすくなったりします



介護予防  
(元気に生活するための秘訣)



## 口腔



(オーラルフレイル予防)

噛む力や飲み込む力が衰えて、食べられなくなったり、食べ物や飲み物が気管に入って、誤嚥性肺炎の原因になります

## 社会参加

人との交流や会話がへると、認知機能がおちる場合があるとされています



## 感染症に気をつけましょう

- ・こまめに手を洗う、水分をとる
- ・歯みがきを念入りにする
- ・予防接種を受けておく
- ・体調が悪いときは休む

今号の

脳トレ

難読漢字(動物編) なんの動物でしょう。

### 「馴鹿」

ヒント: 冬のあるイベントで大活躍する動物です

→ 答えは、ウラハ

ホームページもご覧ください  
「南区 介護予防のための運動」

南区介護予防



令和7年10月発行  
南区保健福祉センター  
地域保健福祉課  
電話 092-559-5133  
FAX 092-559-5135





「寒い季節も元気に過ごそう！」

## メンバー募集中のよかトレ特集



### 【柏原 3 丁目シルバー柏陽会】

場所) 柏原 3 丁目西公園 (柏原 3 丁目 17-5)  
活動日) 毎週金曜日 9:30~9:50  
グラウンドゴルフ後に、  
よかトレ体操をしています



見学参加のご希望の方は、  
南区地域保健福祉課まで  
お問合せください  
電話 092-559-5133



### 公民館に来ませんか! 【東若久公民館】

場所) 東若久公民館 (若久 6 丁目 30-12)  
実施日) 第 1・3 水曜日 13:30~14:00



週 1 回、公園でグラウンドゴルフをした後に、よかトレをしています!  
男性も多く、とても元気です。  
1 時間ほど楽しくグラウンドゴルフ・体操をすると、寒い冬でも体が温まりますね!



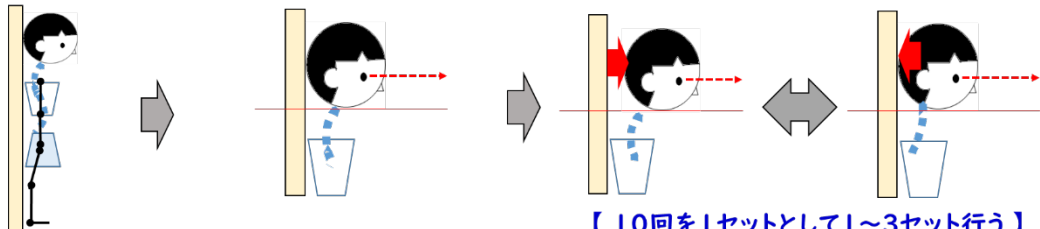
公民館のスタッフと一緒に、DVD をみながら「よかトレ」をしています。  
あたたかい室内で、寒い日も一緒に体を動かしましょう!  
**事前準備・予約不要です。**



### よかトレ de 運動習慣!

#### 【姿勢シリーズ③ 頸椎を動かそう!】

壁の前に立ち、頭を壁から遠くに離して、戻す(後頭部で壁を押し)を繰り返します。



- ①壁の前に、正面を向いてまっすぐ立つ ※椅子にかけても行えます  
②顔が下を向かないよう前方の一点を見ながら行う  
③壁から遠くへ離すよう頭を水平に前へスライドさせる  
④壁に頭を戻す(壁をおす)

【10回を1セットとして1~3セット行う】

よかトレ実践ステーションは2種類あります



: 自主活動グループ



: 施設版

脳トレの答えは、「トナカイ」です