

## フレイルを 予防しましょう Vol.13

- ①立ち上がり、安全のために椅子の背もたれに手を添えて行います。
- ②ゆっくりと膝を曲げて下腿を後方に持ち上げます。
- ③膝が概ね直角に曲がったら、開始肢位へと戻ります。左右交互に行います(1, 2, 3, 4のカウントで膝を曲げ、5, 6, 7, 8で開始位置に戻ります)。

ポイント：膝を前に突き出さないように、かかとが真後ろにくるように膝を曲げます。膝を正しい方向に曲げる運動ですので、曲げる角度は無理のない範囲で結構です(目安は90度)。痛みが出たら中止してください。正しい方法、詳しい内容は地域包括支援センターまで

**出典**▶高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング

**制作**▶群馬県地域リハビリテーション支援センター



ら成年後見制度に関する相談を受け付けます  
**申立手続き支援**▶  
 成年後見制度の利用が必要な方に対して、手続きの説明や申立ての支援を行います  
**広報・普及啓発**▶  
 成年後見制度などの権利擁護に関する情報発信や講演会などの開催を通して、幅広く広報・普及啓発活動を行います  
**成年後見制度とは**…  
 認知症、知的障害、精神障害、発達障害などによって物事を判断する能力が

十分でない人について、その権利を守る援助者を選ぶことで、ご本人を法律的に支援する仕組みです。詳細は左記2次元コードをご覧ください。  
**次号から全ページフルカラーになります**  
 「広報あんなか」5月1日号から、すべてのページがフルカラー(4色刷り)になります。また、多くの人に読



ました。  
 「明嶺荘」は、1990年7月に開所し、現在は82人の入居者に介護サービスを提供しており、ショートステイ・デイサービス・居宅介護支援事業所を併設し、地域の高齢者福祉に貢献しています。  
 伝達式では、社会福祉法人「あんなか福祉会」の正田理事長に金一封と伝達書が贈られました。  
**問合せ**▶  
 困高齢者支援課長寿支援係  
 (☎内線1182)



天皇誕生日に際し、優良な社会福祉事業施設・団体に贈られる「御下賜金」の対象に特別養護老人ホーム「明嶺荘」が選ばれ、22日に伝達式が行われ

みやすいよう工夫された書体「ユニバーサルデザイン(UD)フォント」を使用します。  
**問合せ**▶  
 情報戦略課広報コミュニケーション係  
 (☎内線1021)  
**特別養護老人ホーム「明嶺荘」が御下賜金を拝受しました**

**皆さんの声を  
お待ちしています**  
 市役所(☎)、(☎)、各地区の公民館・生涯学習センターに、皆さんの声をお聞きするため、「市民の声」を投稿できるポストを配置しています。  
 皆さんが日々感じる感じていることやご意見などをぜひお聞かせください。



**健康通信**  
 “おうち時間”が増えたことで運動不足を感じていませんか？免疫力向上や生活習慣病予防のためにも運動習慣は大切です。そこで挑戦したいのが屋内運動。服装や天候を気にせず気軽に始められます。仕事や家事の合間、テレビCMの時など体を動かしてみましょう。太ももが床と並行になるくらい膝を高く上げ、腕を大きく振りながらその場でウォーキングをするのもおすすめです。  
**問合せ**▶  
 困健康づくり課予防係  
 (☎内線1172)



**健康**