## 始めませんか

# レインボー健康体操

脳を刺激して活性化し 筋肉の衰えを防ぎ 骨を強くする 体操 椅子と タオル一本で 今日から出来る 高齢者に優しい 体操

### ● ウオーミングアップ

椅子に浅く腰掛けて、足の裏で床を強くたたきます。 全身の血液の循環が良くなって体が温まり、低体温を防ぎます。

## ● 脳刺激体操

集中してインストラクターの動きにあわせます。集中することで脳の血流がよくなり、脳細胞に酸素と栄養素が運ばれて脳の働きが活発になります。物忘れ、認知症を防ぎ、脳梗塞を予防します。

#### ● 筋刺激体操

6秒間、最大の力を出して、体の各部の筋肉を一箇所ずつ鍛えます。

立つ、座る、着替える、トイレに行く・・・生活動作に必要な白筋(速筋)を最も効果的に鍛えるために考えられたアイソメトリック・トレーニングです。

#### ● ストレッチング

使った筋肉をゆっくり伸ばしてほぐします。

#### 申し込み方法:

右の二次元コードから電子申請または

地域包括ケア推進課へ電話 綾瀬市 地域包括ケア推進課

TEL 0467-77-1116





# 令和7年度レインボー健康体操開催予定

1月より受付開始

日程:令和8年2月4日、25日、3月4日、11日

(各水曜日)

時間:10時~11時30分

場所:南部ふれあい会館