

# なかよし

仲間づくり  
健康づくり  
生きがい作り



大型連休ですが、年中連休で関係ない方やどこに行っても人だらけ、家が一番という方には、日頃出来ない家の片付け、子供や孫が来て大変だという方は、子供さんと日頃言えない、ご自身の終活など話されては如何でしょうか。

昨年五月八日にコロナが五類に移行し一年となりました、マスクやアルコール消毒を利用しない方が増えていきます、油断禁物です出来る限り、三蜜

「密閉・密集・密接」を

避けて下さいね。

つぶやき人



## 高齢者に道具なし簡単筋トレ

日本人は超高齢社会を迎えています。昨年発表された平均寿命は、男性八十一・五歳、女性八十七・九歳となっております。長寿社会において、いくら寿命が延びても日常生活に支障がある体で長生きしても困りますよね。

つまり健康寿命をいかに伸ばすことが出来るかが大切です。

ところが平均寿命と健康寿命には大きな差があり、男性では九年、女性では約十二年と言われています。従って人生の終わりに約十パーセントの不自由を過ごすことになり、介護として大きな社会問題となっております。

健康寿命を延ばすには、加齢とともに筋肉が減少し身体機能の低下を防ぐことが大切です。

筋肉量の減少は上肢より下肢で著しいと言われており、効果的な方法として筋力トレーニングが必要です

そこで高齢者に最も適した方法として、身体への負担を軽減しつつ機能改善を図り、特別な器具道具も必要ないスクワットをお勧め致します。

スクワットは鍛える筋肉に力を入れたまま、ゆっくりとおこなうことで軽微な負荷でも十分な効果を期待できる筋力トレーニングです。



自信のある方は椅子の背もたれを持たないでもOK

3秒くらいで腰を落とし、3秒くらいで立ち上がり、6回から10回を2セット程度、週2、3回を継続的に行うことで下肢や体幹の筋肉をしっかりと鍛えることが出来ます。

皆様やってみませんか？

参考

「下肢と体幹の筋がよくわかる基礎ノート」著書 渡辺裕也 より

## 川柳コーナー

お出かけは

歯科、外科、内科  
耳鼻科に眼科

ひたすらに

歩く日課に

犬もバテ

味のある字と

ほめられた

手の震え

鏡見て

懐かしくなる

母の顔



北寿会

Y・S

## お知らせコーナー バス研修旅行

石山寺境内紫式部ゆかりの地「NHK大河ドラマ館」見学  
詳細はパンフレットをご覧ください。

実施日 令和六年六月十八日  
行き先 石山寺と寿長郷

寿長郷六月は「茅の輪くぐり」「ササユリ」「もりあおガエル」が見られるかも？  
日本の里山の景色をお楽しみ下さい。



## 五月役員定例会

五月十日(金)午後五時より  
場所 東都島福祉会館  
各クラブ会長・女性部長  
部会長の二十七名で  
実施いたします。

・連合年会費  
・総合生活保険の  
申込書と保険料  
ご持参下さい。