

## B型機能訓練（転倒予防体操）報告

民生・児童委員 11 班 上原美津子

6月11日（月）午後1時から3時まで、集会所においてB型機能訓練「健康体操」が行われ「ひだまり会」を中心に11名が参加しました。講師は文部科学省スポーツプログラマーの品川先生でした。B型機能訓練では花見川保健福祉センターの保健師さんが講義の前に毎回血圧測定をして下さいます。適度の体操をすることにより血圧が高い方は低く、血圧が低い方は高くなる。つまり正常値に近くなるそうです。輪に並べた椅子に腰掛けて全員で声を出し合っの体操は、いつもより足や手は遠くまで伸び、腰のひねりもやっているうちに少しずつ大きくなっていきます。一見楽そうに見える腰掛体操でも効果は目に見えます。

その他、今回は品川先生が手作りのミニ玉入れを持ってきて下さいました。普段下を見がちな身体を目線を上に向けるためだそうです。2グループに分かれ、入ったお手玉の数や速さを競い合いました。

写真は両足の裏と裏を拍手のようにしているところです。足の筋肉を鍛えることで転倒予防になります。この自治会では最近転ぶ方が増えています。たとえ転んでも被害を最小限に食い止めるために、体操は少しずつでも、毎日続けることが大事だそうです。

