

介護予防と運動の関わり

“貯筋運動”をご存知ですか？

筋肉は、しっかり使えば何歳からでも復活します!!
毎日10分、貯筋運動を実践してみましょう♪

貯筋運動とは？

- 1 筋肉をお金の貯金のように日常的に蓄えておくことで、常に一定水準の筋肉を維持し、年をとっても自立した生活を送れることを目指す運動のことです。
 - 2 動作は簡単で、特別な器具を使わないので、誰でも簡単に覚えられます。
 - 3 自宅で自分一人でもできます。
(自分の体力に合わせて負荷調整もできます。)
 - 4 10年以上の研究で、その高い効果は実証済みです。
 - 5 加齢で筋肉が最も減少する下肢筋力を中心に鍛えます。
(自立歩行に大切)
- 



貯筋運動プログラム

座位 プログラム〈いす〉

- ①1種目、片足20回ずつ、背筋を伸ばして座り、ゆっくり上げます
- ②音がしないようにゆっくり下ろします



- ① いすに深く座ります
- ② かかとを床につけたまま、つまきを上下に動かしましょう



- ① いすに少し浅く座ります
- ② つまさを床につけたまま、かかとを上下に動かしましょう



- ① 背筋を伸ばします
- ② 太ももの力を使い
ひざ下を持ち上げ
その後ゆっくり
下ろします



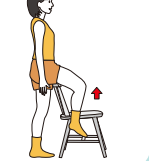
- ① 背中が丸まらないようにつけ根から足を持ち上げます
- ② キープした後下ろします

立位 プログラム

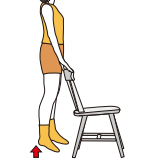
- 1種目、片足20回ずつ、声に出して数を数えながら、
ゆっくり上げて、ゆっくり下ろします



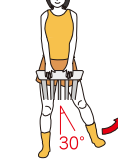
- ①お尻を突き出すように、ゆっくり座ります
- ②いすに触れたらゆっくり立ち上がります



- ① まっすぐな姿勢が崩れないよう片足で支えます
- ② 片足の膝を持ち上げ下ろします

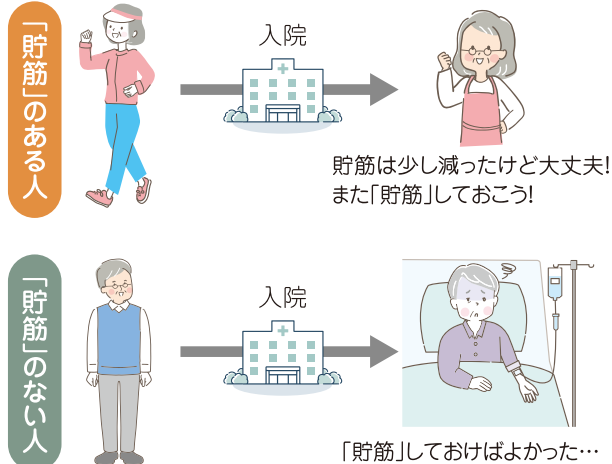


- ① いすに頼らないようにつま先立ちをします
- ② 音がしないよう、ゆっくりかかとを下ろします



- ① 膝とつま先を前に向けおしりの横側に力を入れ足を横に持ち上げます
- ② 横上げは30度くらいまでにしましょう

(公財)健康・体力づくり事業財団



筋力があると、退院後の回復力にも差が出ます!無理なくできる「貯筋運動」を始めましょう!



「貯筋」しておけばよかった…

今月の
町税等納期

- 町県民税(4期)
- 国民健康保険税(7期)
- 介護保険料(6期)
- 後期高齢者医療保険料(6期)

納期限➡2月2日(月)

令和8年
2026

January

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第2日曜日)

業務
内容

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③マイナンバーカードの申請及び交付
- ④納税及び税証明書の交付

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
28	29	30	31	1 元日	2	3
4	5 ●官公庁仕事始め ●新年交礼会 ●小野町消防出初式	6	7 ●窓口延長日	8 ●小・中学校第3学期始業式 ●夜間ヘルスアップ運動教室	9 ●ヘルスアップ運動教室	10
11 ●窓口開庁日 ●令和8年二十歳の集い	12 成人の日	13 ●わくわくタイム	14 ●窓口延長日 ●わくわくタイム	15 ●夜間ヘルスアップ運動教室	16 ●ヘルスアップ運動教室	17
18 ●第30回書きぞめ大会	19 ●ママのリフレッシュ教室	20	21 ●窓口延長日	22 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	23 ●ヘルスアップ運動教室	24
25	26	27	28 ●窓口延長日	29 ●親子ふれあい教室 ●フィットネスクラブ	30 ●すくすく発達教室 ●ヘルスアップ運動教室	31

🔥休…… 老人憩の家「たかむら荘」休業日

 休 …… 「ふるさと文化の館」「こどもの笑顔ひろば」休館日