

## 足の筋力低下を防ぐための筋力トレーニング

本庁保健福祉課（保健衛生係）  
電話0994-22-3044  
支所住民生活課（保健衛生係）  
電話0994-25-2511

運動不足はさまざまな生活習慣病を招きます。また、筋肉や骨も細くなり、とっさの動作がとりにくくなるため転びやすくなり、骨折や寝たきりへとつながることも少なくありません。体の筋力を調べた結果では、腕よりも足の筋力がより衰えていくスピードが速いようです。「老化は足からやってくる」ので、その分積極的に足を動かす運動が必要といえます。自分の体重を使った簡単な足の筋力低下を防ぐ運動を紹介しますので、ぜひチャレンジしてみてください。

### 1 イスを使った膝の屈伸運動 (転倒予防・膝の痛み予防に効果あり)

イス（またはベッド）に腰をかけて手を腰に。上半身は直立。「1, 2, 3」で膝を伸ばし「1, 2, 3」で戻す



### 2 イスを使ったスクワット 少しきつい運動です（転倒予防）

イスに浅く腰掛けて、足は肩幅にひらいて座ります。肩の力を抜いて手を腰に当てたまま立ち上がります。「1, 2, 3」でゆっくりと立ち上がり「1, 2, 3」で戻ります



### 3 かかとの上げ下げ (歩行能力の改善、ふくらはぎのむくみ解消)

イスの背に手を置き、かかとを上げ下げします。ゆっくりと行いましょう



これまでの町の予算書は、分かりづらいものでしたが、今回作成しました「わかりやすい予算書」では、役場の各課ごとに事業の簡単な説明と、予算額、その収入内訳を掲載しました。町民の皆さんにおかれましても、是非、「わかりやすい予算書」をご覧ください、より良いまちづくりの一助として有効に活用されることを期待しております。

「わかりやすい予算書」は、役場本庁・支所の各窓口を設置してありますので、ご自由にお持ち帰りください。また、錦江町ホームページでも公開しております。

<http://www.town.kinko.lg.jp/kinko02/forms/yosan.pdf>



行政改革推進室からのお知らせ

## 「わかりやすい予算書」を作成しました

行政改革推進室 電話0994-22-3031