

# 気軽に体を動かせる「上益城なるなる体操」で体力づくりを

❖ 高齢者でも気軽に取り組める  
「上益城なるなる体操」

毎日寒い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？

元気に過ごすためには、「食事・運動・心身の休養・禁煙（節煙）」に気を付けて生活することが大切ですが、寒い時期は運動することがおっくうに感じることがあります。

幅広い世代の皆さんに健康増進や体力維持に活用していただきたいと思い、「上益城なるなる体操」についてご紹介いたします。

❖ 介護予防を主な目的に、毎日5分の健康法として考案  
「上益城なるなる体操」は、上益城

郡の関係機関などで作成した上益城オリジナルの体操です。

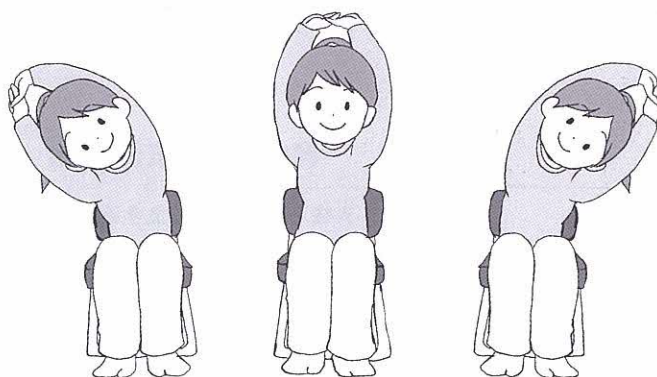
「毎日5分の健康法」と題して、高齢者の介護予防の体操として考案された「ストレッチ体操」と「筋力トレーニング」の2つの体操で構成されています。「春の小川」などの曲に合わせて体を動かすのが特徴で、「立って体操編」、「座って体操編」、「床で体操編」があり、体の状態に応じて無理なく体操ができるようになっていきます。

現在、老人クラブへの出前講座、転倒予防教室や健康教室などで紹介して取り組んでいただいています。

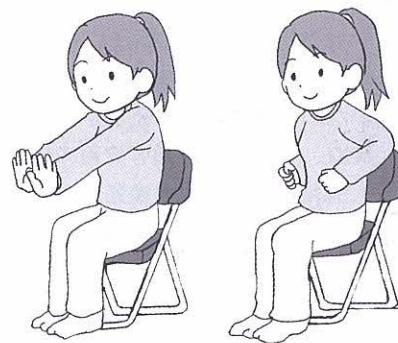
「上益城なるなる体操」は、基本動作が18あります。今回は、「座って体操編」の中から4つの基本的な体操をご紹介します。

❖ 「上益城なるなる体操」の4つの基本動作を紹介

①手を組んで横に体を倒す。（左右）



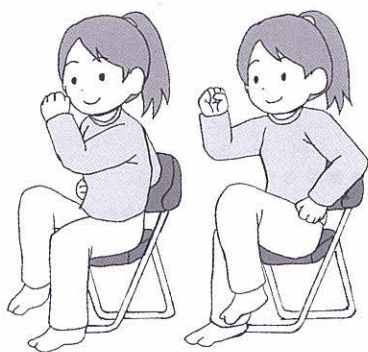
②両手を前に力を入れて伸ばす。（左右）



③つま先を上げ下げする。（2回）



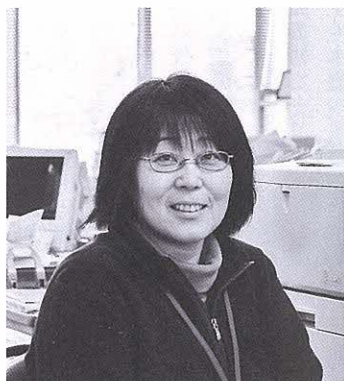
④足踏みをする。



## あゆみだよりの話

### 体操

このコーナーでは、毎月、町保健福祉センター職員である保健師、看護師、社会福祉士が、健康や福祉、介護、健康診断などに関する情報をリレー形式でご紹介します。

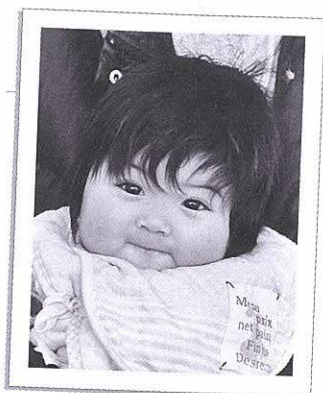


今月の「あゆみだより」は  
古閑 裕子 保健師

テーマは、「上益城なるなる体操」について。転倒予防を主な目的として、高齢者をはじめとする町民の皆さんの健康づくり・体力づくりのために考案された「上益城なるなる体操」の中から、4つの基本動作をご紹介します。

## Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



木村 友紀菜ちゃん(5か月)

父・力さん 母・智香さん  
(府領区)

お姉ちゃんたち  
いつも遊んでくれてありがとう

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？。写真掲載のお申し込みは、町保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先  
町保健福祉センター  
(町総合保健福祉センター内)  
☎096-235-8711(直通)  
✉kosa@drive.ocn.ne.jp

## Child-Care

### 2月の子育て支援カレンダー

甲佐保育園 ☎096-234-0186	地域子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305
3日(木) 豆まき	2日(水) 豆まき
園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)	4日(金) カレンダーづくり
若草保育園 ☎096-234-0013	7日(月) 風船遊び
4日(金) 人形劇にご招待	9日(水) 紙芝居を見よう
18日(金) おひなさまづくり	14日(月) バレンタインのプレゼントづくり
園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)	16日(水) 粘土遊び
竜野保育園 ☎096-234-0519	18日(金) 体操遊び
19日(土) 発表会	21日(月) ひも通し遊び
23日(水) 緑川荘訪問	23日(水) ボール遊び
25日(金) お誕生会	25日(金) 誕生会に参加
園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)	28日(月) 園庭遊び
乙女保育園 ☎096-234-3947	育児相談(月～金曜日)
園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)	体験保育(午前9時30分～正午)
緑川保育所 ☎096-234-0789	
園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)	

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。

## 2・3月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月・7か月児健診

2月17日(木) 午前9時

3月17日(木) 午前9時

+ 10か月児教室

2月4日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

3月15日(火) 午後1時

+ 3歳児健診

3月15日(火) 午後1時20分

+ 3種混合予防接種

2月8日(火) 午後1時30分

3月1日(火) 午後1時30分

3月25日(金) 午後1時30分

+ BCG予防接種

3月8日(火) 午後1時30分

+ 甲友会

2月16日(水) 午前10時

3月30日(水) 午前10時

●会場 町役場

+ 献血

2月14日(月) 午前9時30分

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先  
・町保健福祉センター  
・町地域包括支援センター  
(町総合保健福祉センター内)  
☎096-235-8711(直通)  
✉kosa@drive.ocn.ne.jp