



# 豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信

NO.197号

平成30年2月  
豊田市温浴施設  
じゅわじゅわ  
(TEL36-3003)発行

## 2月



年末年始が過ぎ、なんか体が重くなったみたい・・・という方いらっしゃいませんか？60歳の誕生日が来たら、ほっとかんに来て、月間通し券を買って体を動かしましょう！



### 節分

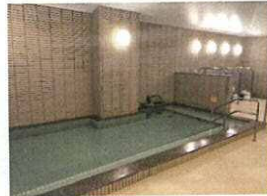
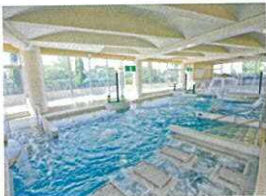
### ◆月間通し券について

60歳以上の方にご利用いただける入場券で、大勢の方にご利用いただいています。

販売価格	5,000円
販売期間	各月の1日～19日まで(休館日を除く)
有効期限	購入月の末日まで
購入時必要な物 *初回購入時のみ	お名前・ご住所・生年月日のわかるもの (免許証や保険証など)

### ※ご注意

- ・月間通し券は払い戻しができません。また、他の方への貸与・譲渡も出来ませんのでご注意ください。
- ・温泉のみご利用の方も月間通し券はご利用できます。



## 新作水着を販売中



男性 サーフタイプ 3000円  
ボックスタイプ 3600円  
女性 セパレーツ 5600円



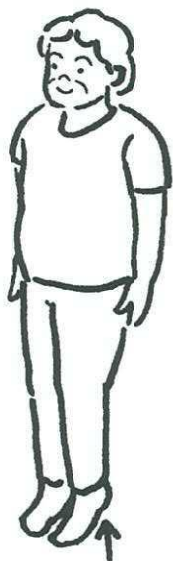
※ いいなあと思うものから売れていきます。  
一度見に来てください。



### おすすめ

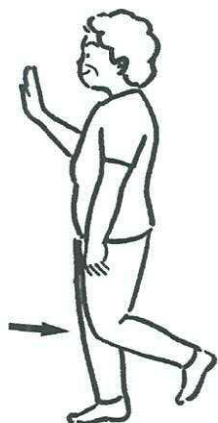
## 高齢者の転倒予防を目指す運動プログラム

### ★足の筋力アップ



#### 1) 踵上げ

- (1) 壁向きに立つ。
- (2) 爪先を軸に踵を上げ、3～5秒間停止後下げる動作を5～10回反復する。
- (3) バランスを取りにくいときには、壁に軽く片手を付けて行う。
- (4) 爪先の筋力アップと全身のバランス能力の向上につながる。



#### 2) 片足膝曲げ

- (1) 壁に向かって自然に立つ。
- (2) 安全のために、片手を壁に当ててバランスを取る。
- (3) 片足を上げる。
- (4) 反対側の足に体重をかけるとともに膝を曲げる。膝を曲げ過ぎないように注意(約30度程度が適当)する。
- (5) 5～10秒程度曲げた後、膝を伸ばす。5～10回反復後、足を交代する。

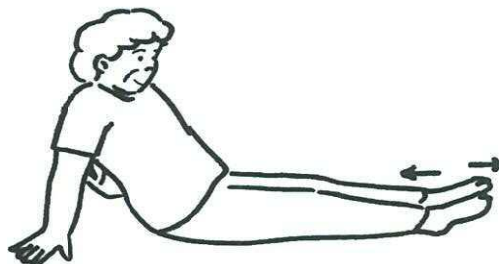
\*\*「膝に負荷がかかるので、膝が痛い人は無理にしないで下さい。」

# おしらせ

フリーマーケット開催日

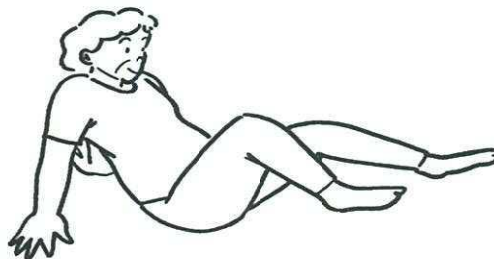
2/28(水)

### 3) 足首の伸展・屈曲



- (1) 両足を揃えて、膝を伸ばして座る。
- (2) 両手は後ろにして上体を支える。
- (3) 背中を伸ばす。
- (4) 両足を最大に内側に反らし、5秒程度停止した後、外側にしっかり伸ばす動作を5～10回反復する。
- (5) 下肢により強い力を入れるためには、反らす時に踵を持ち上げる気持ちで行うと効果的である。

### 4) 足の前後交差



- (1) タオル(線)を境に片方の足は前に、反対の足は後ろに置く。
- (2) 上体は後ろ斜めに伸ばし、腕で支える。
- (3) 両足を同時に持ち上げ、空中で2～3秒停止しながら、ゆっくりと前後交差する動作を5～10回繰り返す。

東京都老人総合研究所疫学部門

[http://www.tmig.or.jp/J\\_TMIG/EPID/tentouWeb/kihon\\_3.htm#3](http://www.tmig.or.jp/J_TMIG/EPID/tentouWeb/kihon_3.htm#3)