



ももち体育館 施設だより



さあ！**パリオリンピック**が始まりますね😊

7月26日(金)～8月11日(日)までの17日間、熱戦が繰り広げられます！そして8月28日からはパラリンピックも開催されます。選手の健闘を祈り、熱い声援を送りましょう！



7月7日は七夕！



七夕といえば、笹に短冊や飾りをつるしますが、「笹」は日本では古くから神聖なものとされてきました。また、笹の葉には抗菌作用があることから、笹の葉にお供えものを置いたり、神事によく使われていること、そして、笹は天に向かってまっすぐ伸びることなどから、七夕の行事にも神聖な笹が使われるようになったそうです。何気なく行っていたことにも、いろいろな意味があるんですね。

7月の定期休館日は 7月16日(火)です

△お間違いのないようご注意ください。



<トレーニング・健康豆知識講座>



「ロコモティブシンドローム」ご存知の方も多いと思います。ロコモティブシンドロームとは、主に加齢による運動器の障害のために、移動能力の低下をきたし、要介護状態になったり、その危険性が高い状態をさします。

チェック項目としては「**片足立ちで靴下がはけない**」「**家の中でつまづく**」「**横断歩道を青信号で渡り切れない**」などがあり、当てはまるものがあればロコモティブシンドロームとされています。

ロコモティブシンドロームの予防や改善のためにも、スクワットやカーフレイズ(つま先立ちの運動)を行い、下半身の筋肉を鍛えることが重要です。健康維持のためにも、下半身をしっかり鍛えて、いつまでも元気に動ける体づくりを行いましょう😊



バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」



※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。



指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。