

いつまでも、生き生きとお元気で！ 山田村長が100歳到達者を訪問しました

9月17日に、本年度100歳を迎える方への敬老のお祝いに、山田村長が施設を訪問しました。

村内で本年度100歳を迎える高齢者は8人。内閣総理大臣からの祝い状や記念品、県知事からの祝い状を村長が代わって贈呈しました。この日、村長の訪問を受けた宗像トシさんと吉田ふみさんは、施設スタッフの方々から祝福され、満面の笑顔で喜びをかみしめていました。贈呈後、「長生きの秘訣ひけつはなんですか」との質問に「何でもたくさん食べることです」と教



宗像トシさん(白方)



吉田ふみさん(内宿一)

えてくださった吉田さんのご家族。はにかんだ笑顔が印象的でした。

なお、村の最高齢者は昨年と同じく大正3年生まれの吉池ときさん(106歳)です。改めて、長年にわたり社会の発展に寄与されてきた高齢者の皆さんへ感謝と敬意を表するとともに、お体を大切にいつまでも健やかに過ごしていただきますよう、心よりお祈り申し上げます。

やってみよう!

いつでも!どこでも♪

シルバーリハビリ 体操

膝痛
予防
VOL.05

筋力の維持に加えて、肩痛・腰痛・膝痛などの予防にも効果的な「シルバーリハビリ体操」。毎月10日号に、東海村シルバーリハビリ体操指導士会の指導士の協力による、自宅のできる体操をご紹介します(全7回)。

第5回目は、簡単にできる「膝痛予防」についてです。皆さんぜひ、ご自宅で実践してみてください。

【問い合わせ】地域包括支援センター(☎287-2516)

〇脚を予防する運動



両手を合わせて両膝の間に入れ、挟み込むように膝に力を入れる。

膝まわりの力をつける運動



椅子に浅く腰掛ける。



片足のつま先を上に向けて上げる。



上げた足を、そのまま外側に水平に動かす。



足を上げたまま内側に戻し、足を下ろす。

股関節内転筋群の筋肉が弱ると膝が外側を向き、膝痛の原因となります。

(参照)「介護予防のためのシルバーリハビリ体操」/ 発行 茨城県長寿福祉推進課 / 制作・監修 茨城県立健康プラザ