

体操をして健康な体に！

～共墾社一区いきいき百歳体操 体力測定～

百歳体操で健康な体を維持しましょう

30秒間で何回立ち上げられるか測定します

2019/10/15 10:09



参加者に百歳体操の
効果向上のアドバイス
をしています

10月15日(火)、共墾社一区自治公民館にて体力測定を行いました。今回は16名の参加者が集まり、握力・30mを普通に歩いた時の時間と早く歩いた時の時間や30秒間で椅子から何回立ち上げられるかの3種目を測定しました。

参加者同士で和気あいあいと測定し、「去年よいい記録がでた」と喜んでいる方も多く体操の効果を感じました。

最後に、「日常生活の何気ない草むしりや掃除が、実は体に良い運動になっています」と教わると、「日頃から運動していたんだ」と参加者同士でお話しされていました。体操も大切ですが、こうやってみんなが集まって一緒に笑ったり、話したいことができる事がとてもいいですね。ちょっとしたつながりが健康にもつながっています！これからも、健康な体を維持していきましょう。



那須塩原市社会福祉協議会



令和元年 10月作成