

反応反射の低下を防ぐ

交通事故の半数は高齢者の事故と言われています。さらに、歩いているときの事故はそのうち6割と多いのです。反射力を高めることによって、事故やケガのリスクを少なくすることができます。本誌では、介護予防講座で学んだ講師の言葉をすこしだけお分けします。

その1 心の重心と身体の重心を前に！



目標をもって
日々を送るぞ！

あとはお迎えを
待つばかり…



身体の重心

身体の重心を後ろにならないようにまっすぐに立つことで、反射力は上がります。

心の重心

反応反射の王道はなさそうですが、心の重心が前向きな人は反射が早くなります。



おへそを3センチ前にすることでつま先に重心がかかります。これが前向きの重心。

柏市在宅リハビリテーション
連絡会
渡辺 良明 さん

その2

けん玉は反射力アップの グッドアイテム！！

みんなでワイワイ楽しくカラダを動かすとカラダもココロも活発に！！



けん玉は介護予防グッズでも借りることができます。

お知らせ

介護予防グッズの冊子が3月よりリニューアルされます。

31年度分の予約も受け付けております。

問合せ
ほのぼのプラザますお
☎7170-5570

