★今月の体操　転倒予防体操★

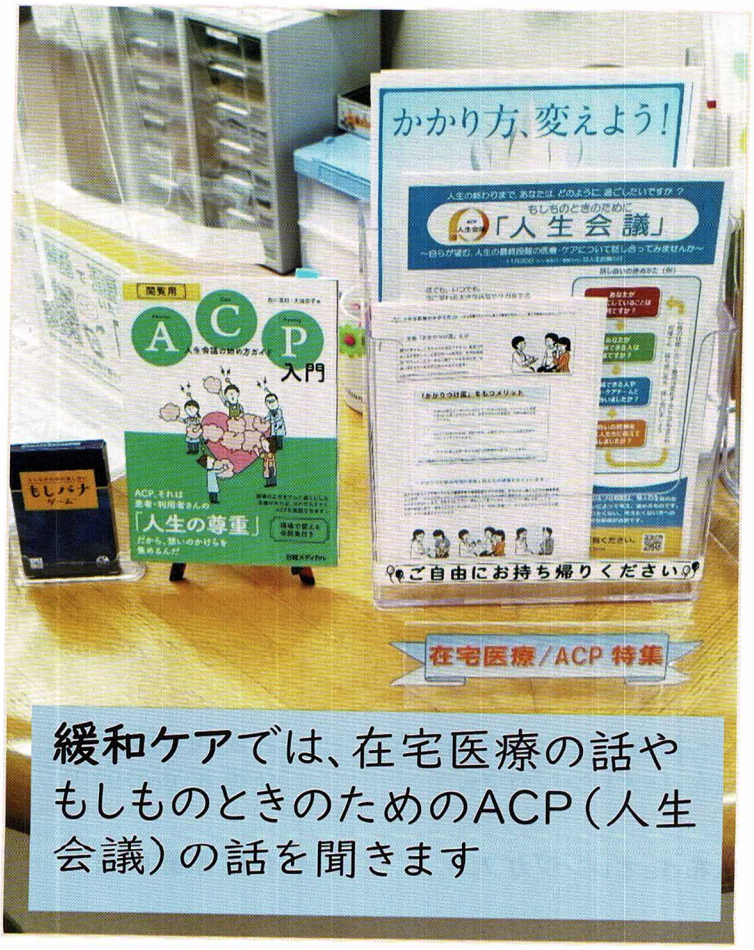
ラクっちゃ　検索

スクワット（下半身全体を鍛える）

不安な方は壁や
椅子を支えにして
行いましょう！！

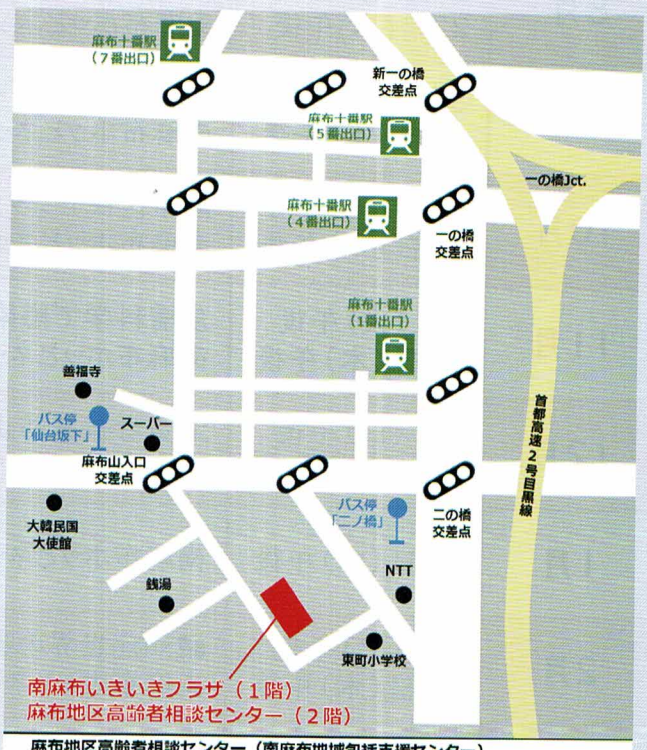
立った姿勢からお尻を突き出すように、股関節、膝、足首を一緒に曲げていきます。膝だけ曲がって前に出たり、上半身だけ前に倒れたりしないように注意しましょう。背中は伸ばしたまま、足裏の重心が、しゃがんだ時も立ち上がった時も真ん中になるようにしましょう。
4秒でおろして4秒であがる。
（10回×2～3セット）

毎年ご好評をいただいている「老後シリーズ」。来年度は構成を新しくします。第1弾遺言、第2弾公正証書は変わらず、第3弾に**緩和ケア**のお話を加えました。実は今年度も老後医療編第2弾で試行しましたが、内容はとても良いものだったのに、参加者が少なく残念でした。多くの方にご自分のこれからを前向きに考えていただきたいと思っています。
是非ご参加ください。



緩和ケアでは、在宅医療の話やもしものときのためのACP（人生会議）の話を聞きます

麻布地区高齢者相談センター



麻布地区高齢者相談センター（南麻布地域包括支援センター）
港区南麻布１－５－２６　ゆうあい南麻布2階
- 地下鉄南北線・大江戸線「麻布十番」駅　1番出口　徒歩10分
- 都バス（橋８６）・ちぃばす（麻布西ルート）「仙台坂下」バス停　徒歩3分
- 都バス（都０６、反９６、反９４）「二ノ橋」バス停　徒歩5分