

# 健康スタジオ News

## 健康スタジオの地域活動 のご紹介



2月17日 加賀市内町民会館

### 地域おたっしやサークル 介護予防サポート

町民会館や地区会館等で行っている介護予防サークルに健康スタジオの理学療法士が講師を務めました！

### ライフアップ教室 (住民向け健康セミナー)

健康スタジオでは地域の皆様の健康増進のために、健康セミナーを毎月第2土曜日に無料で行っています！

テーマは2ヵ月毎に更新され、4月・5月は「バランス能力アップ」を予定しており、時間はAM10時～11時です。

参加ご希望の方は事前にご連絡ください。

ご連絡先：0761-75-7810 (健康スタジオ)



1月8日 健康スタジオ

今後も地域の皆様の健康増進や介護予防のための活動を継続して行っていきます。

## 生活習慣病により 要介護リスクが高くなる！

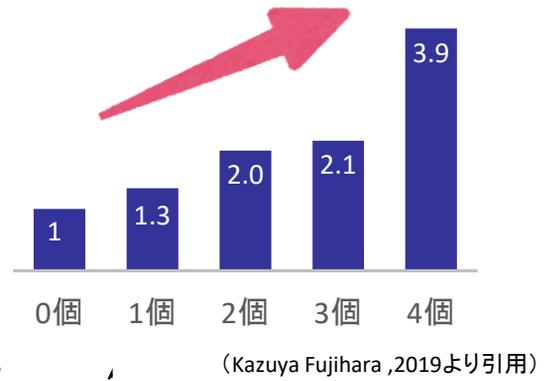
Check!!

に当てはまる数が増えるほど  
注意が必要です。

- 糖尿病 
- 脂質異常症 
- 高血圧 
- 運動習慣※なし 

※運動習慣ありとは、  
1回30分以上の軽く汗をかく運動を  
週2回以上及び1年以上継続している状態。

リスク因子数と要介護リスク  
(ハザード比)



4個全てに当てはまる方は 0個の方と比較し 要介護リスクが約**4倍**！

POINT!!

生活習慣病があっても運動を継続することで  
要介護リスクを**低減**させることができます！

## トレーニングのご紹介

### スクワット (太ももやお尻等の筋力強化)

足を肩幅に開いて立ちます。足を曲げてゆっくりと腰を下ろし、再び足を伸ばして立った姿勢に戻ります。

10回繰り返し、1日1セットから行いましょう。



POINT  
01

つま先と膝が同じ方向を向くように  
足を曲げます。

POINT  
02

膝がつま先よりも前に出過ぎない  
ようにしましょう。



やわたメディカルセンター

健康スタジオ 加賀温泉駅前

～地域とともに、人々の健康とアクティブライフを創造します～

TEL 0761-75-7810