



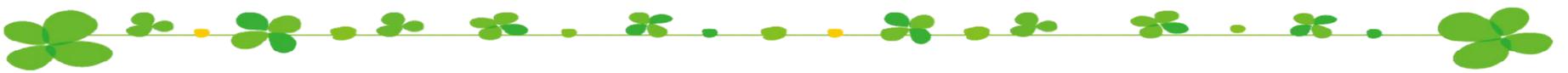
新年あけましておめでとうございます



皆様には、健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。
また、旧年中はひとかたならぬご厚情を頂き、ありがとうございます。
2020年は東京オリンピックが開催される年でもあり、その翌年の
2021年には、福岡で世界水泳を控えています。
これから益々スポーツが注目されることもあり、南市民プールとしては、
まずは、皆様の健康づくりや個々の目標に少しでもお力添えできるよう、
スタッフ一同丸となりサービス向上に尽力して参ります。
笑顔で皆様のお越しをお待ちしております。



南市民プール 館長 川西 敦子



《 ~片足で立って転倒予防！？~ 》

南市民プールミニ講座

皆さん、ちょっとしたところでつまずき転びそうになった経験はありませんか？
バランス能力が落ちてくると、つまずいただけでなく、転倒しては骨折！なんてことも起こりえます。



南区広報キャラクター
ため蔵くん

*予防法、それは→ 『1分間の開眼片足立ち』



方法は簡単です。



眼を開けたままで、片方の足を床につかない程度（5cmほど）前方にあげます。
1分間目指して立ちましょう。

思っているよりも難しいことがわかんと思います。
何度も足をついてもかまいません。1分間保てるようにやってみましょう。
片足で立つのが不安な方は、初めは机や壁などに手をつけて片足立ちしても構いません。
ひざなどの関節が痛い方は無理をせずかかりつけの医師に相談してください。

1分間の開眼片足立ちを1日に3回（左右で計6回）行くと、太ももの付け根に
運動負荷量（ここでは骨量を増加させる刺激や圧力）は理論上、両足で53.3分間
歩いたのと同じだというデータがあります。

（参考資料：日本医師会より）

これによって骨が強くなり転倒予防効果も高まります。
ふらつくようでしたら、始める前にその足の指を気持ち軽くもんでから
やってみると効果的です。

続けることで確実に足がしっかりしてきます。ぜひ、皆さんも試してみてください！



5cmほど足を
上げます。
目線を下げず、
おなかに力を
入れて、姿勢
をよくしましょ
う！



不安な場合は壁や机
などで身体を支えてく
ださいね…♪



不安な方は、はじめはつま
先を軽く床につけて行って
も構いません…

むいせずに少しづつ
少しづつね…♪



