



# みんなで介護予防

地区社協部

3月6日(木)増尾近隣センターで、介護予防講座「スクエアステップ」が開催されました。スクエアステップとは、床に敷いたマット(1m×2.5m)の上に描かれた枠(25cm×25cm)に合わせて歩く運動です。これは転倒予防、記憶力向上、認知機能の改善を目的としたフレイル予防のプログラムです。参加者は、枠の中を普通に歩くだけでなく、手拍子をしたり他の動作を加えたりすることで、難易度が上がり、より効果的な運動が可能になります。このような工夫により、楽しく身体を鍛えながら、健康維持につながります。



ワイワイガヤガヤと楽しく過ごした2時間でした。  
初めての講座でしたが皆さんに楽しんでいただけたようでした。

