地域で筋トレしませんか？
とばらんす運動
～To Balance Exercise～

坂手スポーツ同好会のみなさん

健康福祉課地域包括支援センター　☎㉕1182

平成28年10月から高齢者向け筋力トレーニングである**「とばらんす運動」**を地域で普及させています。運動を行っているグループでは、開始時と半年後に体力測定を行い、運動効果を評価しています。

運動の効果がありました

週1回のとばらんす運動を半年間継続していた坂手スポーツ同好会の体力測定結果を紹介します。体力測定は「タイムアップアンドゴーテスト」を行いました。

坂手スポーツ同好会では、運動開始時と半年後の体力測定データを13人分得られました。参加者の測定データを平均すると、開始時と比べ、半年後の所要時間は短くなっていました。また分析の結果、運動の前後では明らかな差が見られ、運動の効果があったと評価できました。

運動を続けるとこんな実感があります

運動を続けることにより、支え無しでも立ち座りができる、歩くスピードが速くなるといった効果が出ています。

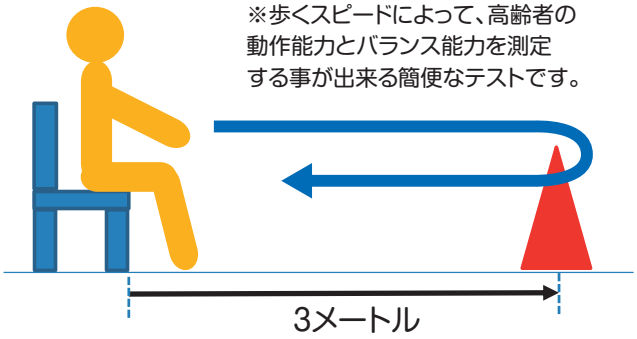
参加者からは「運動を始めた頃はしんどかったけど、だんだん慣れてきた」「集まるために家から出るのも運動になる。とばらんす運動をするともっとええ運動やな」という声がありました。

運動のポイント

とばらんす運動は正しい運動方法で行うことで、効果的に筋力を向上することができます。また、正しい運動方法で行うことは怪我の防止にもつながります。地域で運動する場合は、参加者自身が正しい運動方法を意識する必要がありますが、運動に慣れていないかたにとっては難しいこともあります。そのため、運動の支援を行うかたを養成する認定パートナー制度を開始しました。

タイムアップアンドゴーテスト
- timed up & go test -

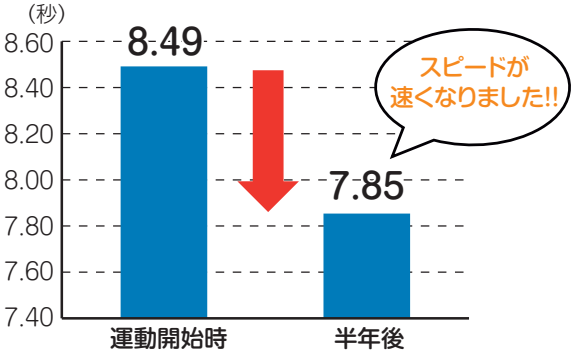
※歩くスピードによって、高齢者の動作能力とバランス能力を測定する事が出来る簡便なテストです。



①椅子から立ち上がる
②3m先にある目印（コーン）まで歩く
③目印（コーン）を回る
④椅子まで歩いて戻る
⑤椅子へ座る

タイムアップアンドゴーテスト

坂手スポーツ同好会（13人平均）



※11秒以上かかる場合は、「転倒」や「閉じこもり」の危険性が高まります。（一般社団法人日本運動器学会より）

とばらんす運動 認定パートナーとは

とばらんす運動の正しい姿勢、運動する目的や実施方法などを学び、地域で運動を行う際のリーダー役や普及活動を手助けする役割を担うかたのことです。認定パートナーになるには全4回のコースの受講が必要です。

とばらんす運動 参加グループ募集中

とばらんす運動は誰でも参加できます。現在、地域でとばらんす運動を行っているグループは下表の通りです。

新たに運動を希望するグループ（おおむね3人以上）には、最初に職員が訪問し、運動の説明を行います。

とばらんす運動を始めるには

必要物品・場所

- テレビ
- DVD再生機器
- 運動できる場所（公民館、集会所、自宅など）

貸出物品

- とばらんす運動DVD
- ゴムバンド
- おもり

DVDには通常版（53分間）と短縮版（27分間）があり、参加者の状態に合わせて実施できます。

いつまでも元気で自分らしく生活できるよう、仲間と一緒に楽しく運動を続けましょう。

とばらんす運動の内容（通常版）

①準備運動：ラジオ体操第一
②腕の運動：ゴムバンドを使った運動
③足と腹筋の運動：スロートレーニング
～10分間の休憩～
④リズム運動：音楽に合わせたステップ運動
⑤足の運動：おもりを使ったスロートレーニング
⑥整理運動：ストレッチ
※短縮版は①・③・④・⑥を行います。

とばらんす運動 認定パートナー募集中！

全4回コースで「とばらんす運動」を学びます。

実施日時：毎週火曜日
午後1時20分～3時30分
（お元気クラブと同時実施）
会場：保健福祉センターひだまり
最終回に修了証と名札をお渡しします。

第1回
とばらんす運動を知ろう！
とばらんす運動の目的や方法などを理解する。

第2回
とばらんす運動を覚えよう！①
筋力トレーニングの正しい方法を覚える。

第3回
とばらんす運動を覚えよう！②
ステップ運動とストレッチの正しい方法を覚える。

第4回
とばらんす運動に関わる知識を増やそう！
とばらんす運動（短縮版）や基本チェックリストなどの知識を学ぶ。

☆申込・問合せ受付中です☆

とばらんす運動　実施グループ一覧表

団体名	開催場所	開催日時
坂手スポーツ同好会	坂手公民館	毎週金曜日　午後2時～4時
桃華サロン	桃取コミュニティセンター	隔週火曜日　午後1時30分～
岩倉老人クラブ	岩倉老人憩いの家	月1回　午前9時～10時ごろ
松尾寿サロン	松尾町寿老人クラブなごみ	毎週木曜日　午後1時～
池上いきいきサロン（女性）	池上公民館	月1回（いずれかの金曜日　午後1時～3時）
さくらが丘おげんきサロン	さくらが丘集会所	第1・2・3週水曜日　午後1時～3時
美台サロン	美台集会所	毎週木曜日　午後1時30分～3時