



身体が弱り始めたと感じる方、介護予防に取り組むことが重要です。

簡単！介護予防✓チェック！

*（要支援・要介護の方を除く）

① 今の状態を✓チェックしましょう！

まずは、「簡単！介護予防✓チェック！！」をお試してください。

階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか？	0：はい	1点：いいえ
椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれますか？	0：はい	1点：いいえ
15分くらい続けて歩けますか？	0：はい	1点：いいえ
この1年間に転んだことがありますか？	1点：はい	0：いいえ
転倒に対する不安は大きいですか？	1点：はい	0：いいえ

3 点以上の方

身体が弱っている可能性があります！！
介護予防への取り組みが必要かもしれません。

② ✓チェックで2点以下であった方も一度ご確認ください。

**65歳
以上**

ご家族の中に
心配な方は
いませんか？

**75歳
以上**

不安を感じて
いませんか？

**85歳
以上**

一緒に運動
しませんか？

✓チェック①・②で該当する部分がある方、
“お元氣くらぶ”へ参加できる可能性があります。

“どうすれば” 良いの？



簡単！介護予防
✓チェック！

簡単✓チェックに
該当すれば、“ひだまり”へ



✓チェックに
該当

“ひだまり”で正確な✓チェックを実施

✓チェックに
該当なし

介護予防の必要あり！

とばらんす運動
を行います。

まだまだ現役！

事業対象者として
認定されると無料



- 6か月間 -

内容：お元気くらぶ 場所：ひだまり
日時：毎週火曜日 14：00～15：30

お元気くらぶで
一緒にとばらんす運動
を覚えましょう！



合計4回の
研修受講で認定

とばらんす運動認定パートナーとして
各地域やイベント等で活躍！

鳥羽市独自の
筋力トレーニング

とばらんす運動

ってなに？

- ☐ ゴムを使った腕の運動
- ☐ 足の筋力トレーニング
- ☐ 音楽に合わせたステップ運動 など

約 **1時間**

(実施者7名) **3か月後**の5m歩行速度

4.00秒 ➡ **3.27秒**

歩くスピードが
速くなりました！

(お問い合わせ)

鳥羽市地域包括支援センター ☎ **25-1182**

鳥羽市