

# 高齢者のみなさんお元気ですか？

## 筋力がつく運動のススメ～お元気くらぶのご紹介～

健康福祉課地域包括支援センター ☎️(25)1182

歳とともに足腰が弱くなったり、疲れやすくなったと感じていませんか？特にここ数年は新型コロナウイルス感染症の影響で外出を控えることが増え、日常生活が不活発な状態となることで筋力や体力が落ちたかたも多いのではないのでしょうか。残念ながら、放っておいても良くはならず、歩きにくくなったり、転倒したりすることもありますので、早めの対策をおすすめします。

### お元気くらぶとは

市では、足腰の衰えやそれによって生活に支障が出てきたかたを対象に、鳥羽市独自の筋力向上トレーニング“とばらんず運動”を中心としたプログラムに6か月間取り組んでいただく事業を行っています。

とばらんず運動は、高齢であっても無理なく行えるよう、ゆっくりした動きで構成されており、参加者のかたには、効果的に運動ができるよう専門職の指導のもと取り組んでいただいています。座ったままでもできますので、立って体を動かすことに不安があるかたでも参加できます。

対象となるかたは、65歳以上のかたのうち、要支援1・2の介護認定を持っているかた、事業対象者のかた（基本チェックリストで運動の必要性があると判定されたかた）となります。くわしくは問い合わせてください。



お元気くらぶの詳細	
対象者	65歳以上のかた、要支援1・2のかた、事業対象者のかた（基本チェックリスト該当者）
内容	とばらんず運動（高齢のかたでもできるゆっくりした運動です）
期間	6か月間で卒業（延長なし）
とき	毎週火曜日 午後2時～3時30分
ところ	保健福祉センターひだまり2階
スタッフ	理学療法士・看護師・保健師
料金	無料
送迎	応相談
備考	新型コロナウイルス感染症対策のため、会場管理や参加者の体調確認をしています。

### お元気くらぶの効果

開始時・3か月後・終了時（6か月後）には、歩行速度やバランス能力、立ち上がり回数などの測定を行い、運動に取り組んだ効果を確認しながらすすめています。

のべ68人のかた（62～94歳：平均年齢79.7歳）が参加し、専門職（理学療法士、看護師など）の支援のもと、6か月間の筋力向上プログラムに取り組みました。その結果、歩行スピードや立ち上がり回数が改善し、日常生活の中で歩きやすくなった、バスの乗り降りがしやすくなった、運動習慣がついたなどの良い変化が生まれています。

参加者68人の平均値 平均年齢79.7歳（62～94歳）

5m歩行速度  
歩くスピードが速くなりました。

30秒間の立ち上がり回数  
立ち上がり回数が増えました。



### 参加者の声

参加者	三丁目男性 (令和3年5月卒業)	安楽島町女性 (令和3年10月卒業)	安楽島町女性 (現在参加中)	船津町ご夫婦 (現在参加中)
測定	初回 6か月後	初回 6か月後	初回 3か月後	初回 3か月後
5m歩行速度	6.9秒 ▶ 3.9秒	3.7秒 ▶ 3.0秒	7.5秒 ▶ 7.9秒	夫2.6秒 ▶ 2.6秒 妻6.0秒 ▶ 6.7秒
30秒間立ち上がり回数	9回 ▶ 13回	19回 ▶ 32回	7回 ▶ 10回	夫27回 ▶ 35回 妻8回 ▶ 12回
感想	自分の体のレベルに合った運動の仕方を教えてもらえるので、無理なく、効果が得られる。計測や評価など、うまくしてくれる。体に悪いところがあっても、克服していく気力を大切にしていきたい。	半年間通って、知り合いが増えました。初めは私でもできるのかと心配でしたが、今では家でひとりでも思い出しながら運動しています。ためになるよく効く運動です。	腰を痛めてから、しばらく安静にしていたので足腰が弱ってしまいました。良くなるために参加し始め、気負いなく続けられています。最近では以前のように散歩や地域の行事に出掛けています。	高血圧などあり運動しなければと思っていても、なかなか始められなかった。ここに参加して運動習慣がついていい機会となりました。楽しみに参加しています。これからも歩けるようでありたいです。

### まずは見学からどうぞ！

くわしくは、地域包括支援センターへ問い合わせてください。  
お元気くらぶをはじめ、介護予防に関する相談を受け付けています。