

# 最近足腰の衰えが気になっているかたへ 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“とばらんす運動”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。

とばらんす運動は、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       | とばらんす運動（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95人のかた（66～96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まれました。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、買い物に行けるようになった、運動習慣がついたなどの良い変化が生まれています。

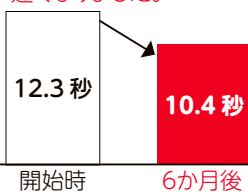
## 参加者の声

| 参加者              | 堅神町女性<br>(令和4年9月卒業)                                                                                 | 二丁目女性<br>(令和4年9月卒業)                                                        | 大明西町女性<br>(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                                                                          |
| タイムアップ&<br>ゴーテスト | 18.4秒 ▶ 13.5秒                                                                                       | 15.4秒 ▶ 12.7秒                                                              | 17.5秒 ▶ 15.4秒                                                                    |
| 30秒間<br>立ち上がり回数  | 6回 ▶ 10回                                                                                            | 12回 ▶ 21回                                                                  | 10回 ▶ 13回                                                                        |
| 感 想              | 腰を痛めてしまい、歩くことが大変になったことがきっかけで参加しました。ほかのかたと一緒に運動して足腰の力がつき、今では家の横の畑で野菜作りができています。近所のかたと一緒に散歩に出て楽しんでいます。 | 参加して良かったです。ほかの参加者の人との出会いもありました。運動の効果を実感できました。卒業した今でも友人を誘って3人で一緒に運動を続けています。 | はじめのうちは自分に体操が出来るのか自信がなかったですが、毎週参加するうちに慣れることができました。足の力がついて、歩いて買い物や用事に行くことができています。 |

### 参加者95人の平均値（平均年齢79.7歳）

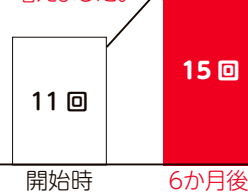
#### タイムアップ& ゴーテスト

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。



### まずは見学からどうぞ♪

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。  
くわしくは、問い合わせください。