

～高齢者とその周りのみなさんへ～ あなたの足腰、弱っていませんか？

健康福祉課地域包括支援センター TEL 25-1182

近ごろつまずきやすい、歩くのが遅くなった、階段の上り下りがしんどいということはありませんか？それは足腰の筋力が低下しているサインかもしれません。筋力低下のサインに気づいたとき、どう行動しますか？年のせいだからと放っておくとさらに進行し、関節痛になったり、歩きにくくなったり、行動がおっくうになったりして介護が必要となってしまうケースが少なくありません。あなたやあなたの周りのかたは大丈夫ですか？自分の健康を守るため、これからもしっかり歩ける足腰であるために日常生活に運動を取り入れ、毎日の活動量を増やしたりしましょう。

効果的な運動をすることで、高齢であっても筋力は向上します。運動や筋力トレーニングに年齢制限はありません。無理なく続けられる体に合った方法で行ってください。

お家でできる活動・運動

高齢者向け筋トレメニュー

「座って行うメニュー」と「立って行うメニュー」がありますので、体に合うものを選んでください。足腰の衰えの予防改善に役立ちます。

- ・ひだまり窓口にて配布
- ・市ホームページからもダウンロードできます



かんたん運動メニュー見本

かんたん 運動メニュー



(座って運動)



(立って運動)

鳥羽市「お元気くらぶ」への参加 (短期集中型サービス)

市では、6か月間短期集中的に介護予防に取り組む運動教室を開催しています。介護保険を使ったサービスになりますので、足腰の衰えによって生活に支障があったり、閉じこもりがちな生活になったりしているかたは、地域包括支援センターに相談してください。



運動教室「お元気クラブ」の様子

地域で集まって行う運動・体操のグループ

地域包括支援センターでは、運動・体操を行うグループづくりをお手伝いしています。1人で運動を始めたものの、3日坊主になってしまったという経験はありませんか？仲間と行うと運動が長続きしやすく、効果も高まります。

よくある質問

Q: そんなにたくさんの人数が集まらないのですが、何人以上から頼めますか？

A: メンバーが3人以上集まれば、運動・体操のグループ作りを支援させていただきます。友人同士・老人クラブ・サロン仲間など、身近な人に声をかけてみてください。場所は公民館や集会所、人数が少なければ自宅でも開催できます。

Q: どんな体操を教えてもらえますか？

A: 高齢のかたでも無理なくできる運動のDVDを複数用意していますの

で、メンバーに合ったものを選んでもらえます。運動の専門職である理学療法士がグループを訪問して体操を教えたり、運動の相談にのったりします。

Q: 続けるコツはありますか？

A: 仲間同士で集まり、楽しみながら行っているチームは長続きしています。また、運動の効果を実感して継続できるよう、体力測定(筋力や歩く力など)の支援を行っています。希望される場合は連絡してください。



市内運動グループの活動の様子

地域包括支援センターは、高齢になっても自立した生活を送るための相談窓口を担当しています。介護予防活動の始め方や、介護予防教室の情報が知りたいなど、介護予防の相談は地域包括支援センターへ連絡してください。