

いつまでも、活動的で生きがいのある  
自分らしい生活を送ろう!!

# 筋力トレーニング のススメ

地域包括支援センター ☎ 1182



高齢期になって、1日の活動量が減ると、やがて筋肉が落ちていき、さらに活動量が減るといふ悪循環に陥ってしまいます。筋肉が落ちると転倒や骨折などのけがを招きまます。健やかな生活を送るためには筋肉を落とさないことが重要です。

筋肉は年齢に関わらずつけることができます。積極的な筋力トレーニングを行えば、加齢による筋力・筋量の低下を防ぎ、さらに増強することが可能です。同時に、持久力や、柔軟性、バランス能力も向上することができます。最近の研究では、90歳以上の高齢者であっても、筋力トレーニングにより筋力を増強できることがわかっています。

足腰が弱ってきたかた、お元  
気くらぶに参加しませんか

高齢になって足腰が弱く

なってくると、活動量も低下

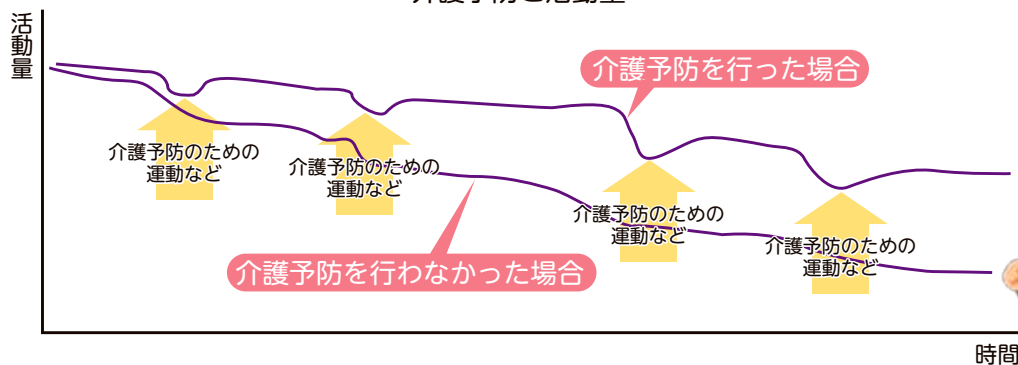
し要介護状態へと進む原因となります。この際、介護予防の取り組みを一定期間集中的に行うことにより活動量を元のレベルに戻すように働きかけることが大切です。市ではこのことを目的に筋力トレーニングを中心とした運動教室「お元気くらぶ」を行います。

この運動教室は、10月から開始した介護予防・日常生活支援総合事業のサービスの1つです。

足腰が弱くなってきたと感じるかた、ぜひ運動教室に参加しませんか。

※介護予防とは、介護が必要になることをできるだけ遅らせる、介護されるようになってからは、その状態を維持、改善して悪化させないようにすることです。

介護予防と活動量



## 足腰が弱ってきたかたへ

# お元気くらぶ(とばらんす運動C)へのお誘い

- 対象**
- ・要支援1・2のかた(デイサービスとの併用不可)
  - ・介護認定を受けていないかたで、「基本チェックリスト(※)」に該当し、「事業対象者」と判定されたかた

※基本チェックリスト…要介護認定で非該当(自立)のかたや要介護認定を受けていないが介護が必要になる可能性が高いと見込まれるかたに対して、判定を行う質問項目

- 手続き** 地域包括支援センター職員がお体や生活の状況を確認させていただき、ケアプランを作成した後、参加となります。

**実施期間** 6か月間(週1回)

**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・元気ルーム

**実施内容** とばらんす運動C(ラジオ体操・筋力トレーニングリズム運動・ストレッチ)  
理学療法士による個別指導

**費用** 無料