

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～お元氣くらぶのご紹介～



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。特に昨年からの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、生活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。早めの対策をおススメします。

お元氣くらぶとは

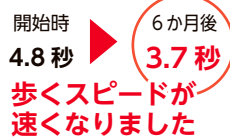
市では、足腰の衰えやそれによって生活に支障が出てきたかたを対象に、市独自の筋力向上トレーニング“とばらんす運動”を中心としたプログラムに6か月間取り組んでいただく事業を行っています。

プログラム開始時・3か月後・終了時（6か月後）に、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ます。

お元氣くらぶの効果

延べ50人のかた（62歳～94歳：平均年齢78.6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、畑作業が楽になったという効果が生まれています。

5m歩行速度



30秒間の立ち上がり回数



※参加者50人の平均値 平均年齢78.6歳（62歳～94歳）

お元氣くらぶの詳細	
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とした運動です)
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

参加者の声

参加者	女性(堅神町) (令和2年11月卒業)	女性(池上町) (現在参加中)	男性(桃取町) (現在参加中)
測定	初回 6か月後	初回 3か月後	初回 3か月後
5m歩行速度	4.1秒 ▶ 3.2秒	4.8秒 ▶ 4.1秒	3.9秒 ▶ 3.9秒
30秒間立ち上がり回数	9回 ▶ 15回	6回 ▶ 14回	11回 ▶ 15回
感想	覚えた運動を家の手すりを持って続けています。他の参加者のかたとの会話も楽しみの一つですね。	始めは緊張したけれど運動にも慣れてきました。足がしっかりして、前よりも楽にバスの乗り降りができています。	とても楽しい！男でも参加しやすいんや。

鳥羽市武道館の市立化について

教育委員会生涯学習課 ☎(25)1271

鳥羽市武道館 ☎(26)4025

鳥羽市武道館は、日本の伝統的な武道の普及発展と青少年の健全育成など、市民の健康・体力づくりのために、昭和54年に建設されました。武道館を管理運営する「公益財団法人鳥羽市武道振興会」が3月31日(水)をもって解散することになり、4月1日(木)から市の施設として新たにスタートします。今後、武道館が担ってきた役割は継続しつつ、鳥羽市民体育館などの鳥羽市運動施設と一体的に管理運営を行っていきます。

利用料金 4月1日(木)からの利用料金は次の通りになります。

(1) 専用使用

(円)

区分		午前9時～午後1時	午後1時～5時	午後5時～9時	全日
道場	市民または市内に勤務地を有するかた	1,300	2,000	2,600	5,200
	上記以外のかた	2,600	4,000	5,200	10,400
会議室	市民または市内に勤務地を有するかた	900	1,300	1,900	3,500
	上記以外のかた	1,800	2,600	3,800	7,000

備考 ●道場の半面利用の際は、当該利用料金の半額になります ●営利または宣伝を直接の目的とする場合は、当該利用料金の3倍になります ●使用許可時間を越えて使用した場合は、使用時間応分の利用料金を徴収します ●会議室の冷暖房設備を移用する場合は、当該利用料金に上記表の時間区分につき720円(全日の場合2,160円)を加算します

(2) 個人使用

(円)

区分		午前9時～午後1時	午後1時～5時	午後5時～9時
道場	小・中学生・高校生	50	50	50
	一般	100	100	100
トレーニングルーム	小・中学生・高校生	100	100	100
	一般	200	200	200