

# ビデオ体操を始めてみませんか？

地域包括支援センターでは、みんなで楽しく運動ができるよう「ビデオ体操」を作成しました。今回は、体操を行っているグループの様子をご紹介します。

地域包括支援センター ☎ 1182



ビデオ体操で体も心もほぐしています  
(河内老人クラブのみなさん)

① 体力や筋力の維持・増進が  
で次のような効果があります。  
うに、みんなで体操すること  
た参加者の感想文にもあるよ  
下記で紹介させていただいた

## どんな効果があるの？

現在、6グループ(表1)が  
ビデオ体操を行っています。  
問して体操の方法などを紹介  
ように、老人クラブなどを訪  
から自主的に行っていただけ  
昨年度は、ビデオを見なが  
し出しています。

## 「ビデオ体操」って？

介護予防のために、普段の  
生活に運動を取り入れていた  
だこうと、高齢者のかたが簡  
単にできる体操を紹介したビ  
デオです。地域包括支援セン  
ターで作成し、グループに貸  
し出しています。

表1 ビデオ体操実施グループ

クラブ名	開催場所	開催日	代表者
1 池上いきいきサロン	池上公民館	毎週金曜日(13:30~15:00)	三浦利津子 ☎ 5489
2 幸丘しあわせ会	幸丘公民館	毎週土曜日(13:30~14:30)	西九市 ☎ 3386
3 河内老人クラブ	河内公民館	毎週木曜日(10:00~11:00)	奥村やす子 ☎ 6074
4 屋内老人クラブ	屋内公民館	第1・3火曜日(13:30~15:00)	玉木安子 ☎ 6487
5 本町サロン	本町老人憩の家	第4木曜日(11:00~または13:00~)	齋藤登 ☎ 3365
6 岩倉老人クラブ	岩倉老人憩の家	第2・4土曜日(9:00~グラウンドゴルフ終了後)	井本則也 ☎ 6553

② 体操に参加することにより  
仲間と会話が楽しめる。  
③ 体操や会話をすることで認  
知症を予防できる。  
④ 体操以外の日に交流を図る  
きっかけになる。  
ビデオ体操は、老人クラブ  
の集まりだけでなく、仲良し  
グループで行っていたたくこ  
ともできます。希望するグル  
ープがあれば説明に伺います  
ので、ご連絡ください。

### 参加者の声 Bさん

11月の例会でビデオ体操の実  
施指導を受けました。そのとき、  
毎週続けることを勧められ、12  
月より毎週木曜日の10時から、  
ビデオを見ながら自分たちで体  
操を始めました。

年は取っても田や畑仕事をし  
ているので、「体操なんか」と  
思っていました。やってみると  
節々や筋肉の軽い痛みを感じ、  
「体が硬くなっているんだな」  
と実感しています。

体操の後は、体が柔らかくな  
ったようで、気分も軽くなります。  
体操の前後のおしゃべりもボケ  
防止の効果があります。

みなさんも、ぜひ始めてみま  
せんか！

### 参加者の声 Aさん

健康体操を始めて4か月余り  
経ちました。「腕が上がりなかつ  
たのが上がるようになったわ」  
というみんなの声が、わたしの  
声でもあります。

体操をして一緒に過ごすのは  
1時間程度ですが、毎週仲間と  
顔を合わせることでコミュニケ  
ーションができます。

ビデオの操作もできなかった  
わたしには、頭の体操になります。  
また、家から会場までみんな  
歩いて来るので、足の運動にも  
なっています。

「一石何鳥かなあ」と思う今日  
このごろ、一人でも多く参加し  
ていただくよう声を掛けていま  
す。

### ビデオ体操 (所要時間 25分)

- 1) 運動による介護予防の話……5分
- 2) 座ってできるストレッチ体操…20分

