

毎日の生活に運動を取り入れましょう!!

健康福祉課 地域包括支援センター ☎ 25 1 1 8 2

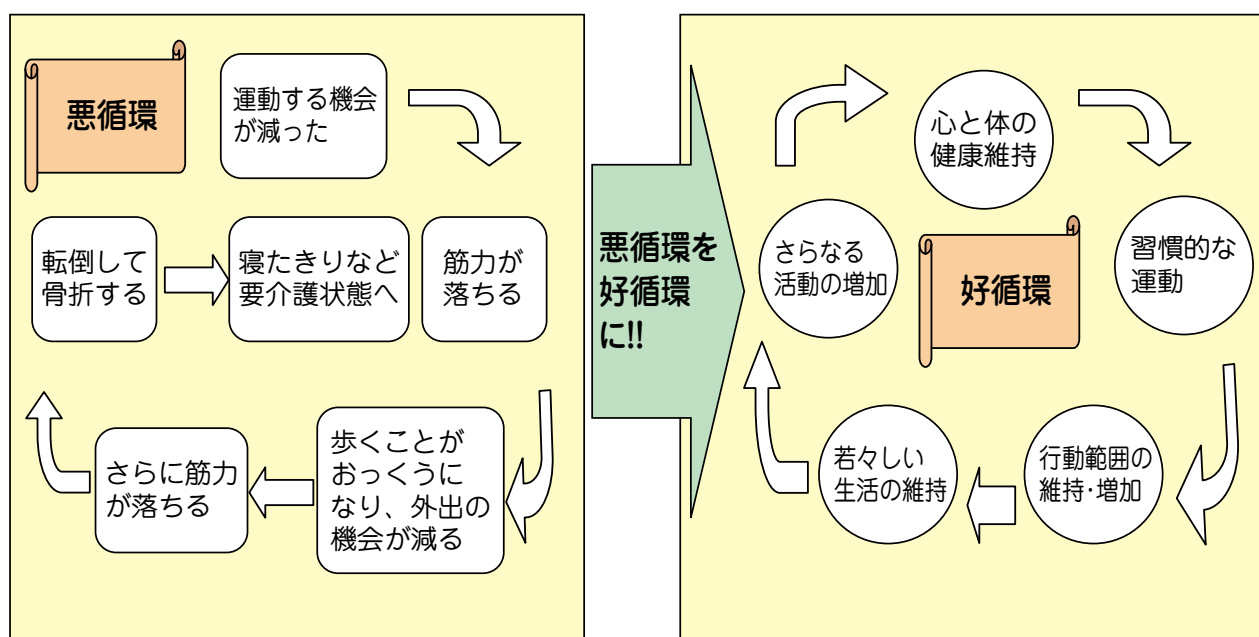


運動機能の低下は食い止められます !!

年を取るにつれ、足腰の機能は徐々に低下します。それに加え、運動をしない生活を送っていると、筋力はどんどん低下し、日常生活に支障が出てきます。

しかし、運動機能の低下は、自然の老化よりも、むしろ体を使わないために起こります。活発に体を動かして鍛えれば、高齢になっても運動機能の維持向上をさせることができます。もう年だからと考えず、積極的に運動しましょう。

いつまでも、いきいきはりのある生活を送るために



効果的な運動

○ストレッチ・筋力トレーニング

- ・ストレッチは、筋肉や腱、じん帯をゆっくりと引き伸ばして柔軟にします。
- ・筋力トレーニングは、筋肉と骨に負担をかけ、筋肉を強くします。
- ・体操をすることで、転倒した場合でもけがの重症化を防止します。

○有酸素運動（ウォーキング・水泳・水中ウォーキング・エアロビクス・ラジオ体操など）

- ・息を止めないで行う運動で、心肺機能を向上させ、全身の血流を活発にする効果があります。
日常生活でもこまめに体を動かしましょう
- ・こまめに外出する、近くの移動なら乗り物は使わないといった工夫をし、なるべく歩く機会を増やしましょう。
- ・スポーツの趣味を持ちましょう。
- ・掃除、洗濯、布団の上げ下ろし、庭木の手入れといった家事も、筋肉や骨に負荷をかける運動です。
日々の家事で体を鍛えましょう。

ビデオ体操を始めませんか！

地域包括支援センターでは、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「ビデオ体操」を作成し、グループに貸し出しています。

どんな効果があるの？

- ①力や筋力の維持・増進ができます。②体操に参加することにより仲間と会話が楽しめます。
③体操や会話をすることで認知症を予防できます。④体操以外の日に交流を図るきっかけになります。

参加者の感想

坂手町 池田 実さん

私がビデオ体操に参加するようになったのは、今年の3月末からです。親戚の叔父が参加していて、「体の調子は上々」といつも口癖のように言っていたこともあり、暇つぶしがてらに行ってみよう…というのが私のきっかけです。

ハードでない軽い運動！何よりも会場の体育館までの坂道が体をよくしてくれているように思います。

人間は強くて弱い生きもの、必ず苦節はやってくるもの。そんな時、「耐えてきたという経験が力となる」と思うのです。

池上健康サロン 上野 尚さん

池上健康サロンは池上在住の66才から89才の男性だけのグループで、毎週木曜日の午後、池上公民館で健康福祉課制作のDVDを見ながら健康体操をして、その後茶話会をします。

体操をすると体がすっきりするとの声もききます。また、リハビリのためここにくるのを楽しみにしている人もいます。

茶話会では今まではほとんど話もしなかった人とも気楽に話ができるようになり、友愛の輪がひろがりました。

ビデオ体操の種類

	タイトル	内 容	所要時間
1	やってみよう 高齢者体操	ストレッチ中心	25分
2	高齢者体操 パート2	筋力トレーニング中心	38分
3	高齢者体操 パート3	ストレッチ+筋力トレーニング	30分



昨年度、交流会を行いました！！

交流会では、3年以上体操を継続しているグループの表彰と体力測定を行いました。

参加者からは、「これからも楽しく無理なく続けていくわ」「こんな（交流会）機会があって続けていくハリになった」という感想が聞かれました。

今年度も開催を予定しています。



ビデオ体操自主グループ交流会
(平成24年3月開催)

定期的に体操を行っているグループを紹介します

ビデオ体操は、老人クラブの集りだけでなく、仲良しグループで行っていただくこともできます。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。

●週1回以上開催

	グループ名	日 時	場 所
1	池上いきいきサロン	水曜日午前10時～12時 金曜日午後1時30分～2時30分	公民館
2	幸丘しあわせ会	土曜日午後1時30分～	公民館
3	河内老人会	木曜日午前9時～	公民館
4	美台いきいきサロン	木曜日午後1時30分～3時	集会所
5	白木ふれあいサロン	月曜日11時～	コミュニティセンター
6	坂手スポーツ同好会	金曜日午後2時～4時	小学校体育館
7	池上健康サロン(男性)	木曜日午後1時30分～3時	公民館

●月2回開催

1	屋内老人会	第1.3火曜日午後1時30分～3時	公民館
---	-------	-------------------	-----

●月1回開催

	グループ名	日 時	場 所
1	本町ふれあい いきいきサロン	第4木曜日午前または午後	憩いの家
2	大明東サロン	第3水曜日11時～14時	集会所
3	安楽島老人クラブ	10日午前9時30分～	憩いの家