

# いつまでも元気で過ごすため

## 高齢者体操のススメ

健康福祉課地域包括支援センター

☎ 25 1182

年齢とともに筋力は衰えてきます。体を動かさずにいると、筋力や骨は年齢以上に衰え、心臓や肺の機能も弱くなってしまう。特に高齢者はちよつとした段差でつまづいて転倒し、骨折から寝たきりなどの要介護状態になる場合もあります。そうならないためには、

少しずつでも体を動かすことが大切です。市では、それぞれの地域で高齢者自身が主体的に体を動かす機会を持てるように「高齢者体操」のビデオを作製しました。

「高齢者体操」を行っているグループは年々増加しており、特に週1回の間隔で行っているグループが増えています。

グループが増えています。

日常生活に運動を取り入れることは大切である。と分かっていても、なかなか続けられないというかたは多いのではないだろうか。定期的に体操を行っている場所や参加を待っている知人や友人がいると、行こうという気持ちになって体操が続きます。

別表の地区では体操を行っています。ぜひ、参加しませんか。また、これから体操を始めようと思っているグループには説明に行かせていただきますので連絡してください。

### ●月1回開催

	グループ名	と き	ところ
1	池上いきいきサロン	水曜日 午前9時～11時 金曜日 午後1時～2時30分	公民館
2	幸丘しあわせ会	土曜日 午後1時30分～2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 午前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 (男性のみ)	木曜日 午後1時30分～3時	公民館
8	松尾寿老人クラブ	木曜日 午後1時～3時	老人クラブ
9	桃華サロン	火曜日 午後1時30分～	コミュニティセンター
10	さくらが丘おげんき会	火曜日 午後1時～	集会所

### ●月2回開催

	グループ名	と き	ところ
1	屋内老人会	第1・3火曜日 午後1時30分～3時	公民館
2	堅神老人クラブ	第1・3月曜日 午後1時～3時	公民館

### ●月1回開催

	グループ名	と き	ところ
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 午前11時～2時	集会所
3	安楽島老人クラブ	毎月10日 午前9時30分～	憩いの家



### <グループでビデオ体操を行う効果>

- ① 体力や筋力の維持・増進ができる
- 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が予防できる
- ④ 体操以外の日に交流を図るきっかけになる
- ⑤ 生活にメリハリができる

### <ビデオ体操種類>

\* VHS・DVD どちらでもあります。

	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
4	上記 1～3 通して	説明なし	72 分

### <体を動かすことによる効果>

- ① 体の組織の再生能力を活用して、組織の量や質とともに減退や萎縮を防ぐ
- ② 栄養と酸素を豊かに含んだ血液が全身の血管に行きわたり、筋肉の力を回復・維持することができる
- ③ 自然に息を吸うことができ、多くの酸素を取り入れることができる。また、心臓が押し出す1回の血液量が増え、心肺機能が高まる
- ④ 横たわる、寝返りをする、起き上がる、立つ、座る、歩くなどの体を動かせる能力を回復し維持できる
- ⑤ ところに若々しさを取り戻す



池上いきいきサロン&池上健康サロン合同開催



白木ふれあいサロン