

筋力がつく運動のススメ！

～お元気くらぶのご紹介～

「年をとっても足腰はしっかりしていきたい」「健康を保ち、今の暮らしを続けたい」

お元気くらぶは介護予防に取り組む気持ちをサポートする事業です。悪くなる前に予防する時代。早いうちに、効果的な方法で運動を始めてみませんか。

健康福祉課地域包括支援センター ☎ 25 1182

介護予防をしないでいると

年とともに筋力低下を感じているかたは多いのではないのでしょうか。

それを放っておくと、膝や腰が痛くなり、体力まで落ちてしまい、さらに歩きにくくなってしまいます。

お元気くらぶとは

お元気くらぶとは、足腰の衰えやそれにより生活に苦勞が出てきたかたを対象に、鳥羽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半年間取り組んでいただく事業です。

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体力測定を行い、介護予防の効果を確認しながらすすめます。

なお、お元気くらぶの対象となるかたは、65歳以上のかたのうち、要支援1・2の介護認定を持っているかた、事業対象者のかた（基本チェックリストで運動の必要性があると判定されたかた）となります。

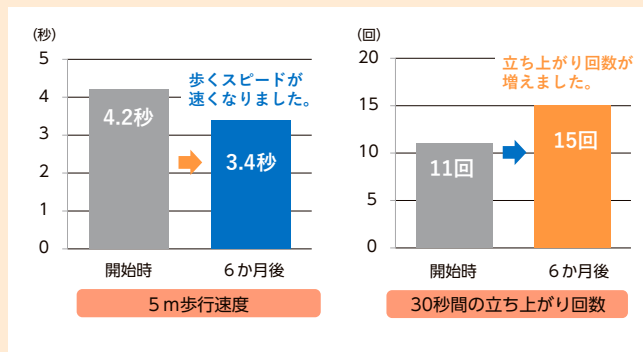


お元気くらぶの詳細

対象者	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	筋力トレーニングを中心とした運動 (とばらんす運動) ※男性にも好評です
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1階
支援者	理学療法士・保健師・看護師など
送迎	応相談

お元気くらぶの効果

延べ43人のかた(66～94歳、平均年齢78.7歳)が参加し、専門職(理学療法士、看護師など)の支援のもと、半年間の筋力向上プログラムに取り組みました。その結果、右表のとおり半年後には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、つえを持たずに出掛けた、畑作業が楽になったという効果が生まれています。



お元気くらぶの効果

お元気くらぶをはじめ介護予防に関する相談は、地域包括支援センターへ問い合わせてください。