

筋力をつけ、いつまでも元気であるための 「体力アップ教室」を行っています

市では、65歳以上の介護予防対象者の皆さんに、運動機能を維持、向上するための『体力アップ教室』を実施しています。65歳以上の寝たきりなどの原因で、脳血管疾患に次いで2番目に多い関節疾患、骨折、衰弱が75歳以上には42.8%と最も多くなり、それを予防するためには、この『体力アップ教室』は、非常に重要な教室です。

★**教室対象者は**…65歳以上の方が対象です。行政区の区民会館などで実施している『元気教室』や市での健康診査時に生活状況や健康状態をチェック(基本チェックリストというシートで行います)し、運動機能向上が必要と判断された方に教室へ参加していただいています。

★**具体的には**…最近、次の症状はありませんか？ 65歳以上で、次の内容(基本チェックリスト抜粋)に当てはまる方が対象者です。下記5項目中3項目以上が当てはまる方が対象者となります。

- ①階段を手すりや壁につかまらないと上がれない②いすに座った状態から何もつかまらずには立ち上れない③15分位続けて歩けない④この1年間に転んだことがある⑤転倒に対する不安がある

転倒、寝たきり予防のために、元気な今だからこそ、教室参加を！

日程	教室プログラム(一例)
1日目	事前評価(体力測定、日常活動能力調査)、オリエンテーション
2日目	目標シート作成、ストレッチ、筋力トレーニング
3日目	ストレッチ、筋力トレーニング、ワンポイントアドバイス(筋トレの必要性)
4日目	ストレッチ、筋力トレーニング、栄養に関するミニ講話(低栄養を予防しよう)
5日目	ストレッチ、筋力トレーニング、シルバーリハビリ体操
6日目	ストレッチ、筋力トレーニング、口腔ケアに関するミニ講話(お口の健康)
7日目	ストレッチ、筋力トレーニング、シルバーリハビリ体操
8日目	ストレッチ、筋力トレーニング、栄養に関するミニ講話(献立の立て方とおいしく食べるための調理法、保存法)
9日目	ストレッチ、筋力トレーニング、口腔ケアに関するミニ講話(家庭でできる口腔体操)
10日目	ストレッチ、筋力トレーニング、ワンポイントアドバイス(ウォーキング)
11日目	事後評価(体力測定)、グループワーク(筋トレを継続するための工夫)
12日目	体力測定結果のフィードバック、運動継続のアドバイス

参加者の声(一部抜粋)

『構えちゃうとできないので、玄関で3つ、洗面所で2つ、いすに座って1つと生活の中で筋トレをやっています』
…Hさん

『ひざの痛みがなくなった。筋トレのおかげ。とても感謝』
…Aさん



元気にひざの運動

『何で選ばれちゃったのかと最初は思ったが、今は健康になるため、プラス志向で頑張っています』
…Sさん

『体が軽くなった。みんなでやれて、とても楽しかった』
…Mさん



仲間と一緒に楽しく

※基本チェックリストで対象になった方、チェックリストを実施希望の方は、ぜひご連絡ください。

問い合わせ 市高齢福祉課 ☎873-2111内線1754

<猪子行政区の皆さん>