

「こけないからだ体操」を続けて 元気に過ごしましょう!!

こけないからだ体操は「運動の継続」と「閉じこもり予防」を主な目的に自治会ごとに行っています。

皆さんがご存知の“童謡”を歌いながらゆっくりとからだを動かします。より筋力の向上をはかりたい方は“おもり”をつけて行うこともできます。

体操は、準備体操、6種類の運動、整理体操で構成されています。(1時間程度)

【6種類の運動】



腕の前上げ



腕の横上げ



イスからの立ち上がり



足の横上げ



足の後ろ上げ



太もも上げ

★体操はゆっくりですが、続けることで「杖なしで歩けるようになった」など効果があります♪

★顔なじみの人たちと一緒にとりくむことで心も体も元気になります♪

★足腰が元気になって、生活が変わっていくことが実感できます♪



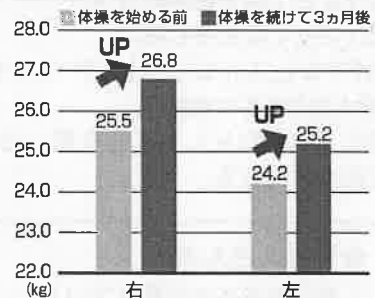
★はじめるには★

- ・地区単位で週1回または月2回の取り組みを検討して地域包括支援センターに申請ください。
- ・体操のやり方やポイントの指導を3か月間地域包括支援センターが行います。その後も気軽に続けられるようDVDや必要な物品の貸出も行っています。

☆こんな効果があります☆ 体力測定結果(抜粋)

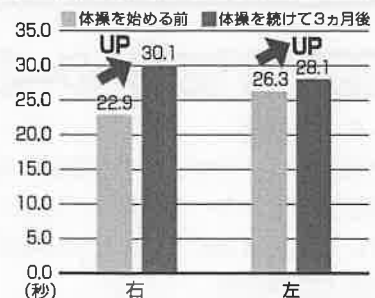
※H28年度、毎週1回体操を実施した地区の結果

握力



握力の数値が上がることで全身の筋力の状態が上がっていることがわかります。

開眼片脚立ち(目を開けた状態で片足で立つ)



バランスが崩れたときに元に戻す力がはたらく、こけにくくなります。



松神自治会の様子

☆取り組んでいるみなさんの感想☆

◆閉じこもり予防・人との交流

- ・みんなの顔を見るのがうれしい。
- ・身近な公民館で行われ、気軽に参加できる。
- ・「できる体操だけでも良い」という雰囲気があり、行きやすい。
- ・家にいても体操をしないが、ここに来れば体操できる。
(集まってすると続けられる。)

◆心の健康維持

- ・歌を歌うことで気分転換になる。
- ・体操だけでなく歌も楽しみ。
- ・体操だけでなく、みんなと一緒にゲームをしたりお茶を飲んだりするのが楽しい。
- ・寝る時に、みんなとしたことを思い出して、気持ち良く眠られる。

◆運動不足解消・体力の維持

- ・足が良くなって、遠くまで杖なしで歩けるようになった。
- ・つまづくこと、こけることがなくなった。
- ・体力がついた。5年前より今のほうが元気。
- ・座ってすることは運動にならないと思っていたが、座っての運動の良さも分かり運動に対する意識が変わった。
- ・体力測定の結果が良くなっているのがうれしい。
- ・家族から「足腰が良くなった」と言われる。

◆世話人さんの声

- ・自分のためだと思っている。
- ・良い社会参加の場になっている。
- ・生活の一つのリズムとしてこの時間がある。
- ・準備、片付けなど参加者のみなさんと役割分担している。



*取り組んでいる皆さんは、良さを感じています。自分のことが自分でできる期間をより長くしていくための体操として、今後さらに「こけないからだ体操」の輪を町内に広めていきましょう!!

☆介護予防運動サポーター養成講座を行っています☆

◆サポーターの役割

- ・自分の地区で「こけないからだ講座」を実施する時の調整や参加の呼びかけ
 - ・地域包括支援センターと一緒にこけないからだ講座の運営
 - ・こけないからだ講座終了後に自分の地区で運動継続の支援
 - ・他の地区で体操指導
- みなさんの協力がとても役に立っています♪



介護予防運動サポーター養成講座の様子

問：地域包括支援センター ☎37-5850