

DVD配布（全自治会）

# 「こけないからだ体操」の DVDが完成しました！

## ☆ こけないからだ体操DVDについて



- \* 北栄町では介護予防を目的として「こけないからだ講座」を開催していますが、より一層の普及を図るため、誰でも見ながら体操ができるように、鳥取中央育英高校生徒の協力のもと、「こけないからだ体操」DVDを作製しました。
- \* 自治会役員やいきいきサロン世話人等の方々にご覧いただきたいと思います。「こけないからだ講座」の実施についてご検討のうえ、地域包括支援センターまでご連絡ください。
- \* すでに体操に取り組んでいる地区では、世話人の方が不在の場合でも、参加者がDVDを観ながら体操することが可能です。（世話人の方の負担が減ります）

### 👉 注意点

- ※「こけないからだ講座」に取り組まれる予定で、DVDデッキのない地区については、3ヶ月間に限り、デッキの貸し出しを行います。（その他、必要物品があればご相談ください）
- ※DVDの使用ができない地区については、「こけないからだ体操」CD版もご用意しております。
- ※DVD・CDは著作権を取得しているため、無断で複製・貸与・転用することを禁止します。
- ※DVD・CDの紛失にはくれぐれもご注意ください。

公民館などの身近な場所で、仲間と一緒に運動を続けていきましょう！

### 【こけないからだ講座とは】

- 対象者 おおむね65歳以上の方ならどなたでもOK！
- 体操 こけないからだ体操—音楽♪にあわせて6種類の筋力運動をゆっくりと行います。（上肢や下肢の運動）
- 実施回数 3ヶ月間、毎週1回 概ね2時間程度（各自治会で設定）
- 場所 地区の公民館
- 運動の指導 理学療法士、地域包括支援センターの職員、介護予防運動サポーターの指導のもとで行います。



初回	講座の説明、体力測定
2～3週目	運動指導
4週目	負荷量の指導
5～10週目	運動の継続
11週目	体力測定
12週目	運動指導、まとめ

### ★取り組みをしている地区（H27.11 現在）

- 東園浜 ●原 ●弓原浜
- 曲 ●田井 ●妻波
- みどり西 ●弓原 ●江北
- 六尾 ●上種 ●松神
- 緑ヶ丘 ●駅前 ●大島

お問い合わせ 北栄町地域包括支援センター

689-2292 北栄町由良宿 423-1（北栄町役場・大栄庁舎）

電話：37-5850 FAX：37-5339