

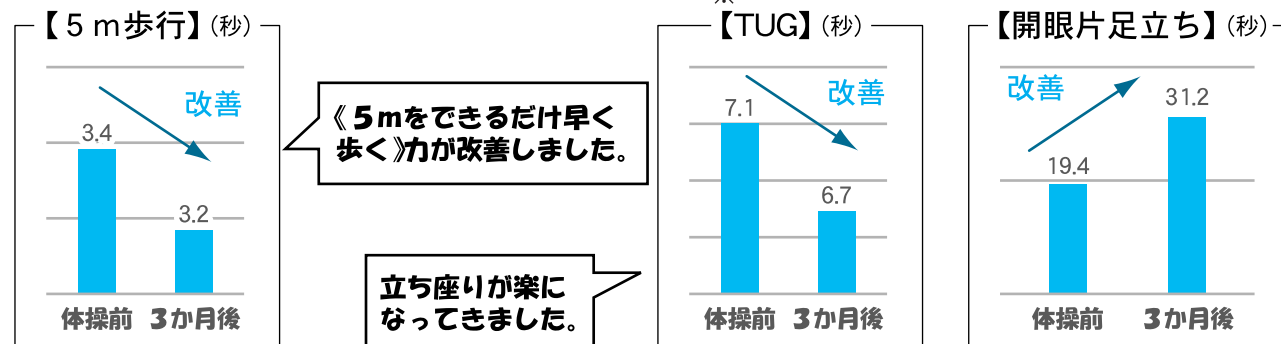
90歳を超えてからでも 体力をつけることができます！

町内3か所で実施中

「年を取るにしたがって、誰もが体が弱って介護が必要になる。」と思いませんか？
【いきいき健康体操の効果】・・・通山別館でのいきいき健康体操の結果を御紹介します。

平成27年10月～平成28年1月 週1回 実施

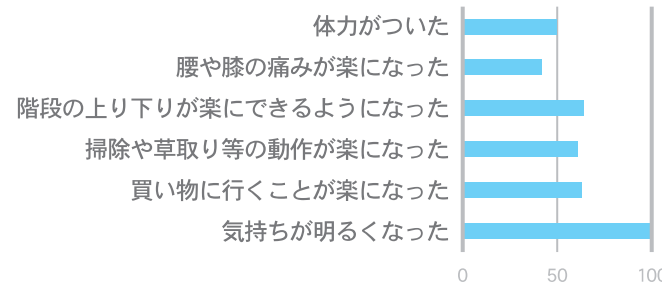
☆平均年齢：76歳 ☆参加者：平均15名/回 ☆参加回数：平均10回/人
〔最高齢：88歳〕



参加者の声

- ❖ 草取りが楽になって 疲れなくなった。
- ❖ 散歩が楽になった。
- ❖ みんなとわいわい活動ができて楽しい。
- ❖ 笑いが増えた。
- ❖ ずっと続けたい。

いきいき健康体操に参加しての自覚的効果 (%)



※TUGとは、イスに座った状態から立ちあがり、3m先のコーンを周ってまた元のイスに座る動作のことです。

★ 皆さんの地域でも始めてみませんか？ ★

開始の条件は？

- ・週に1回または2回実施できること
- ・最低3か月以上、継続できること
- ・5名以上 参加者がいること
- ・地域のだれでも参加できること

行政が支援すること

- ①リハビリ専門職が、最初4回技術支援をします。
 - ②体操のビデオやおもりを無料で貸し出します。
 - ③開始3か月・6か月・1年後に体力測定を行います。
- ※あくまで、地域住民主体での運営です。

問合せ先

川南町福祉課介護保険係 0983-27-8008
川南町地域包括支援センター 0983-21-3288

いきいき健康体操で、楽しく健康に！

川南町の介護給付費(介護保険サービスを使った金額)は、年々増加しています。
このまま、サービスを利用する方が増えると、皆さまに納めていただく介護保険料がどんどん高くなってしまいます。

平成26年の試算によると、平成32年には月額基準額7,000円(現在5,300円)、平成37年には月額基準額8,000円の保険料を納めていただかないと、介護保険制度が運営できなくなってしまいます。

そのため町では、高齢者の筋力向上による介護予防運動の普及を推進していきます。

生活の楽しみ(生きがい)、それは【健康】から！

実に、手軽にできる体操があります。その名は、「いきいき健康体操」！

❖ いきいき健康体操 はどんな体操？ ❖



おもりを使った筋力運動の体操です。0kg～2kgまで10段階に調節可能なおもりを手首や足に付け、椅子に座ってゆっくりと手足を動かしていきます。



❖ どんな効果があるの？ ❖

日常で使う筋肉を鍛えることにより、日常生活が楽にできるようになります。

さらに、歩く力やスピードが向上します。



実際、「草取りが楽になって疲れなくなった。」「散歩が楽になった。」など、体操の効果が出ています。

❖ 健康にいい だけじゃない！ ❖

健康体操は体作りとしての場だけではなく、体操に参加することで友達ができて楽しい。家だと寂しいけど体操に行くと誰かに会える。など、新しいつながりの場になっています。

