

重量の調整が可能な重りを身に付けて行います。



200g/本（最大6本）

貯筋体操とは

貯筋体操は、筋力を付けて動きやすい体を作り、いつまでも元気に暮らすことを目的とした体操です。約30分のDVDに合わせて体を動かすため、初めての人でも無理なく取り組みます。

基本の動作

3 椅子から立ち上がる

お尻が自然と持ち上がるように重心を前へ



足裏に重心を乗せる

2 腕を横に上げる

腕は肩の高さまでが目安



手の先を持ち上げるイメージ

1 腕を前に上げる

体を傾けない



手の先を持ち上げるイメージ

5 足を横に上げる

股関節から動かす



体を傾けない

4 ひざを伸ばす

太ももを浮かせない



足の先を持ち上げるイメージ

気を付けること

- 体操の前後にストレッチを行う
- こまめに水分補給をする

効果的に行うコツ

- ゆっくりとした動作で行う
- 息を止めないように、声を出しながら行う

貯筋体操の動画はこちら▶



心身の健康づくりに効果が

本市では、貯筋体操サークルを訪問し、体力測定を定期的に行っています。体操を始める前と3か月後を比べると約半数の方に体力の向上が見られました。筋力が付くことで、転びにくくなるほか、腰やひざへの負担が軽くなるなどの効果が期待できます。

また、「新しい友人ができた」、「気持ち前向きになった」などの声も聞かれ、心の健康づくりにもつながっています。

いつまでも自分らしく、いきいきと

特集

仲間と続ける 貯筋体操

「もう歳だから…」と、いろいろなことを諦めていませんか。年齢を重ねると、腰やひざの痛み、転倒による骨折などをきっかけに、思うように動けなくなることがあります。そんな中、市内には90歳を超えても元気に過ごしている人たちがいます。その元気を支えているのが、貯筋体操です。椅子に座って無理なく続けられる体操を始めてみませんか。



貯筋体操の会場では、楽しそうな話し声や笑い声が聞こえてきます。

高知市で生まれた「重りを付けて行う筋力運動」をもとにした貯筋体操は、本市では地域の自主サークルとして広がってきました。現在は75のサークルが活動し、約1000人が参加しています。

70代から80代を中心に、90歳を超えても通い続けている人もいます。ゆっくりと行う体操は、年齢を重ねても取り組みやすく、公民館や集会所など身近な場所で行われています。

筋力づくりだけでなく、仲間と顔を合わせる楽しさ、貯筋体操の大きな魅力です。

始めてみよう！貯筋体操

貯筋体操は、市内で活動しているサークルに参加したり、仲間と新しくサークルを立ち上げたりして始めることができます。楽しく体を動かす習慣を始めてみませんか。

新しくサークルをつくる



新しくサークルを立ち上げたい場合は、**まちづくり出前講座「貯筋体操」**を申し込みください。立ち上げのお手伝いをします。

※集まる場所、テレビ、DVDプレーヤー、背もたれ付きの椅子などの準備が必要です

出前講座はこちら▶



サークルに参加する



市内の公民館や集会所などで活動しているサークルに参加できます。見学や参加してみたい場合は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

サークルの一覧はこちら▶



元気の秘訣は貯筋

「年齢を重ねても、元気にいきいきと暮らしたい」そんな思いを支えてくれるのが貯筋体操です。今回は、長く貯筋体操を続けてこられた2人にお話を伺いました。

ここ来ると、元気をもらえます

住吉体操クラブの代表として、毎週木曜日の貯筋体操を始め、さまざまな体操を続けています。気が付けば、このクラブでの活動も25年以上になりました。主人が亡くなってから、しばらくクラブを休んでいた時期があります。家で1人で過ごす時間が増えるにつれ、少しずつ物忘れが増えてきたように感じていました。その後、身の回りのことが落ち着き、再びクラブに通い始めると、少しずつ心も体も元気を取り戻していきました。貯筋体操の魅力は、筋力づくりだけでなく、みんなで顔を合わせて笑い合えることです。体操の後のおしゃべりの時間も楽しみの1つです。これからも、仲間と一緒に、100歳まで元気に続けていきたいです。



住吉体操クラブ（住吉町自治会館）

石川輝子さん 90歳
金生町下分

身近なものを使って工作することが好きです。体操で使う小道具は手作りです。



仲間がいるから、続けられます



なのはな（豊岡公民館）
河村スミ子さん 98歳
豊岡町長田

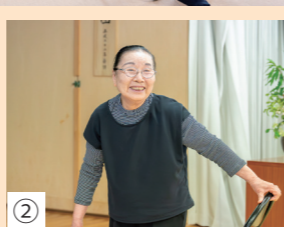
50年間、毎朝ヨガをしています。健康マージャンや川柳も楽しんでいます。

貯筋体操は82歳の時に始め、今年で16年目になります。長く続けてきた中で、筋力が維持できていることを実感します。最初は200gだった重りも、今では1.8kgを使えるようになりました。貯筋体操に通う楽しみは、仲間と顔を合わせておしゃべりをする時間です。話しをしていると自然と気持ちがほぐれ、心が穏やかになっていきます。私が淹れたお茶をふるまったり、フキなどの季節のものを持ち寄って分けたりすると、みんなが喜んでくれるのも嬉しいひとときです。ここまで続けてこられたのは、仲間みんなのおかげです。これからも、食事や洗濯など身の回りのことを自分でできるように、貯筋体操を続けていきたいです。



参加者メッセージ

1人では続かない運動も、みんなと一緒に楽しめ続けられます。階段の昇り降りも楽になります。効果を実感しています。一緒に楽しく体を動かしましょう。



①なのはな（豊岡公民館）、②住吉体操クラブ（住吉町自治会館）、③コスモスサロン貯筋体操（三島公民館）

問い合わせ先
長寿支援課
地域包括支援センター
28・6147