

ちょ きん 貯筋体操 はどんな体操？

- 高知市で「いきいき百歳体操」として開発された、介護予防の効果が実証された筋力運動です
- 椅子に腰をかけ、DVDを見ながら準備体操・筋力運動・整理体操(合計約30分)を行います
- 体操を行う頻度は、週1回程度です

筋力運動 5種類

手首や足首に、重さの調整が可能なおもりバンドを付けます(1本200gのおもり・最大6本)

①腕を前に上げる運動

両腕に重りをつけましょう

<効果>物を持ち上げたり、腕を上げたりする動作が楽になる

②腕を横に上げる運動

両腕に重りをつけましょう

<効果>物を持って歩いたり、起き上がったりする動作が楽になる

③椅子からの立ち上がり運動

<効果>椅子からの立ち上がりや、階段昇降が楽になり、転びにくくなる

④膝を伸ばす運動

両脚に重りをつけましょう

<効果>歩く時の膝の安定性がよくなり、痛みが軽減する

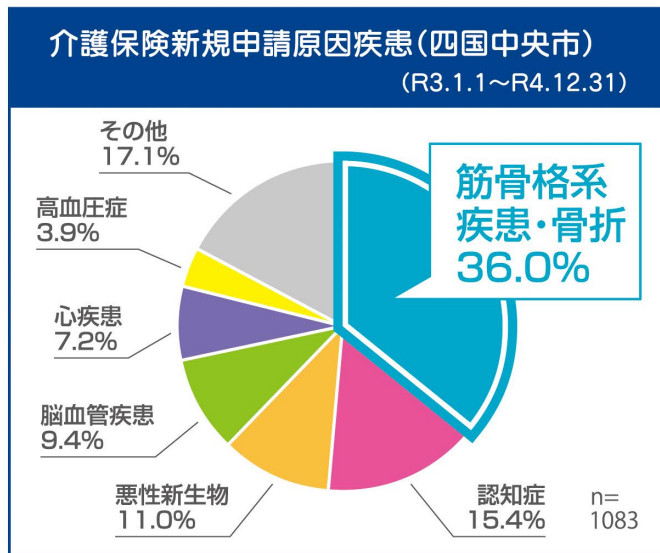
⑤足の横上げ運動

両脚に重りをつけましょう

<効果>歩く時のふらつきがなくなり、転びにくくなる

貯筋体操をおすすめする理由

四国中央市において、初めて介護保険を申請する方の理由(原因疾患)の第1位である『筋骨格系疾患(腰痛・膝関節症など)・骨折』を予防するためです



筋力運動を中心とした貯筋体操を行うことで、骨折などで介護が必要になる状態を予防することが期待できます☆



貯筋体操のメリット (体力測定・参加者の声をまとめました)

1 体力がつき、体が動かしやすくなる

貯筋体操開始前と開始3か月後の体力測定の比較より(測定者547名)

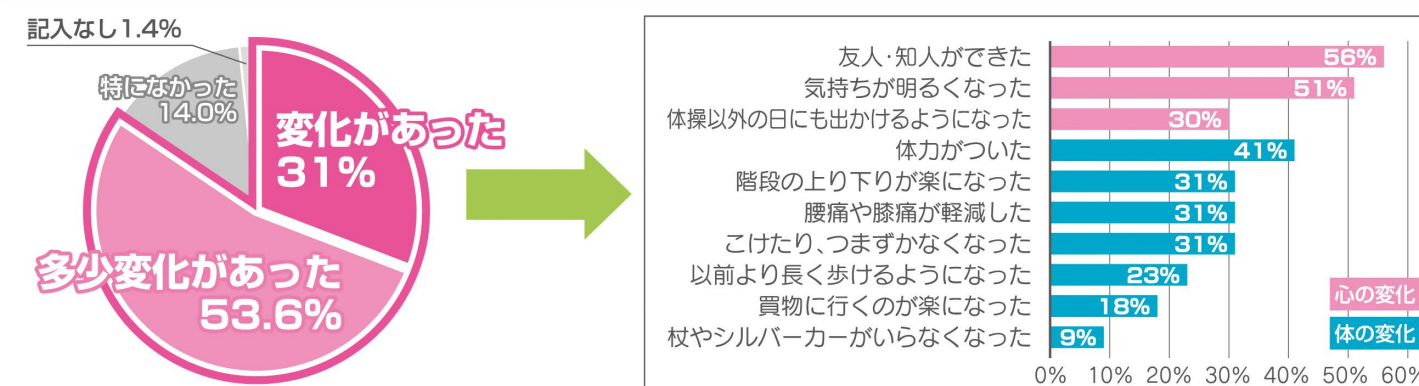
項目	内容	向上率
1 握力	左右の手の力を測る(全身の筋力量の指標)	55.4%
2 5メートル歩行	5メートルをできるだけ速く歩く	70.4%
3 開眼片足立ち	目を開けた状態で、片足で立つ(バランス能力をみる)	44.6%
4 椅子の立ち座り	30秒間で椅子から立って座る動作を繰り返す(足腰の筋力をみる)	63.6%

約半数以上の方に、**体力の向上が見られます**



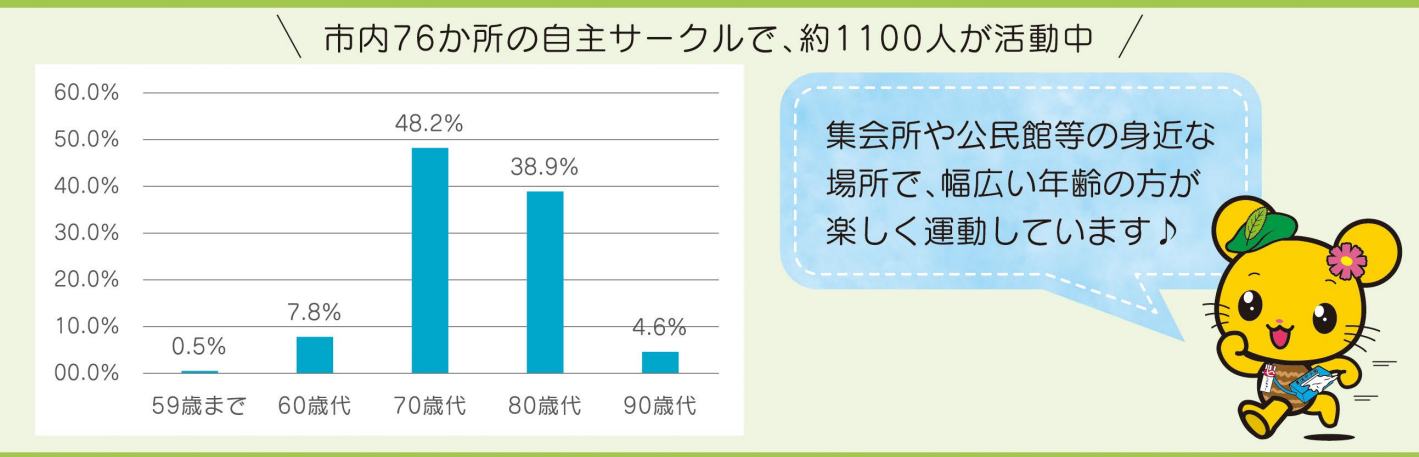
2 健康づくり+地域の仲間づくりにもなる

貯筋体操開始1年後のアンケート結果より(回答者444名)



「友人在り、気持ちが明るくなった」といった声が多く聞かれます

貯筋体操自主サークル数、参加者の年齢構成(令和5年2月現在)



貯筋体操をはじめてみましょう♪

方法1 すでに活動している自主サークルに参加する
別紙の「貯筋体操自主サークル一覧」を参考に、希望のサークルへ参加しましょう。

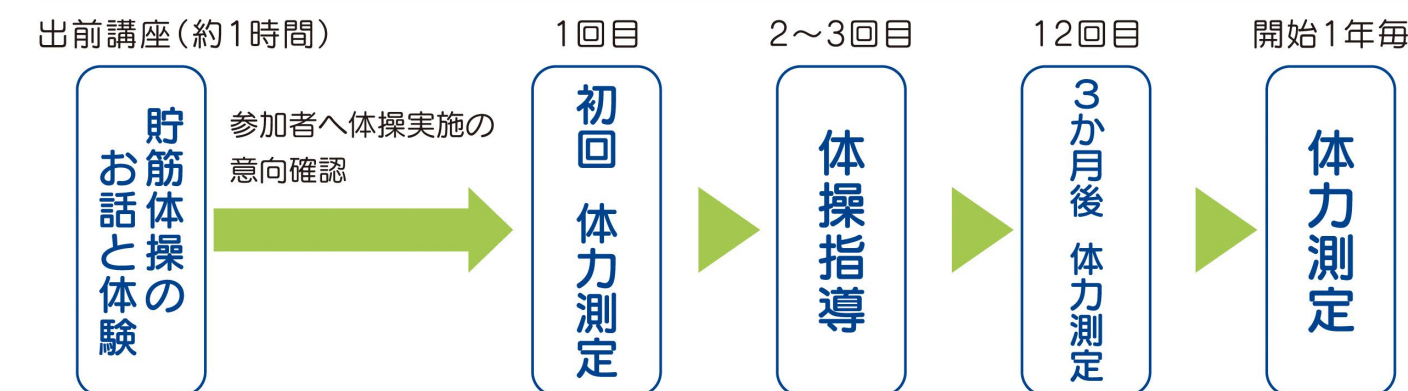
方法2 新しく自主サークルを立ち上げてみましょう
地域包括支援センターが、立ち上げのお手伝いをします。まずは、まちづくり出前講座「貯筋体操」をお申込みください。

自主サークルの立ち上げに準備していただくこと

- 1 体操を始めたい方が3人以上集まる
- 2 集まる場所、テレビ、DVDプレーヤー、背もたれつきの椅子を準備する
- 3 週1回、3か月以上続けられる気持ちがある

貯筋体操に使用のおもりバンド、貯筋体操のDVD、貯筋通帳(記録用手帳)は無料で貸出します
※体操のDVDは個人への配布はできませんので、ご了承ください。

地域包括支援センターのサポートの流れ



貯筋体操以外にも、「しこちゅ〜体操」、「かみかみ百歳体操」「えひめカンカン体操(認知症予防体操)」のご紹介を行います

貯筋体操サポーターとして活動してみませんか？

介護予防に関心を持ち、地域における貯筋体操サークルへの支援(体操の声かけ、体力測定のお手伝いなど)を一緒にしていただけるボランティアを年1回養成しています。興味のある方は、ぜひ地域包括支援センターまでお問い合わせください。