

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
- 椅子に座り、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

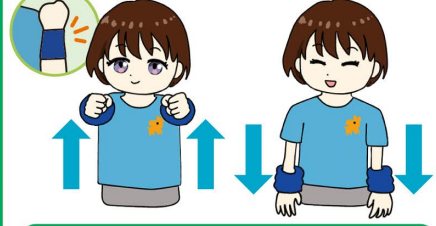
筋力運動 5種類

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



①腕を前に上げる運動

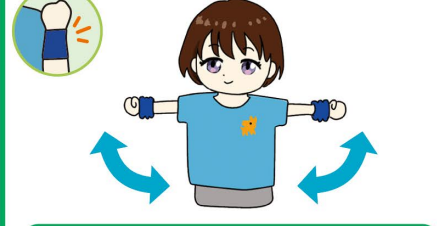
両腕に重りをつけましょう



<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

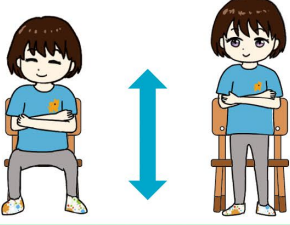
②腕を横に上げる運動

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

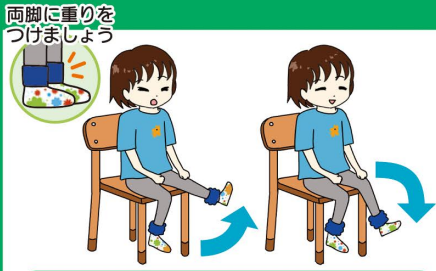
③椅子からの立ち上がり運動



<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

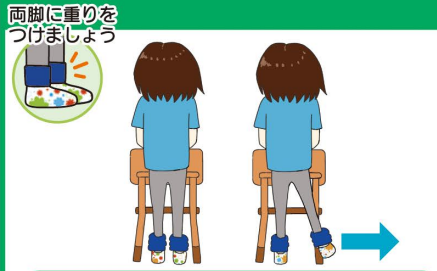
両脚に重りをつけましょう



<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

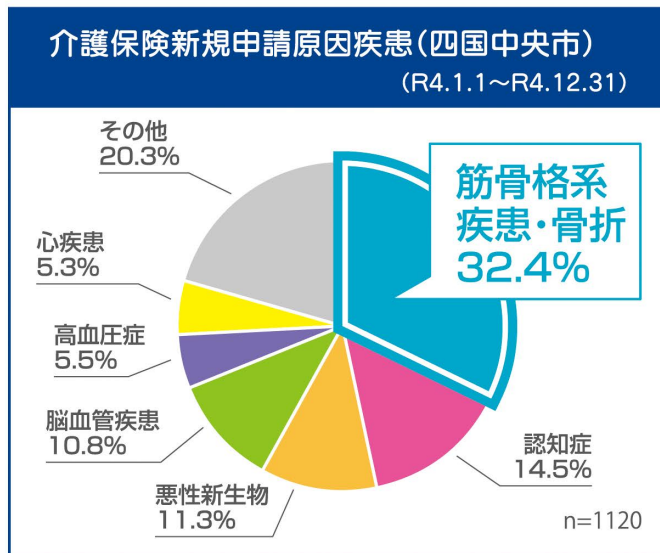
両脚に重りをつけましょう



<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。



貯筋体操を行うことで、筋力やバランス能力が向上し、転倒や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☆



貯筋体操のいいところ (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590名)

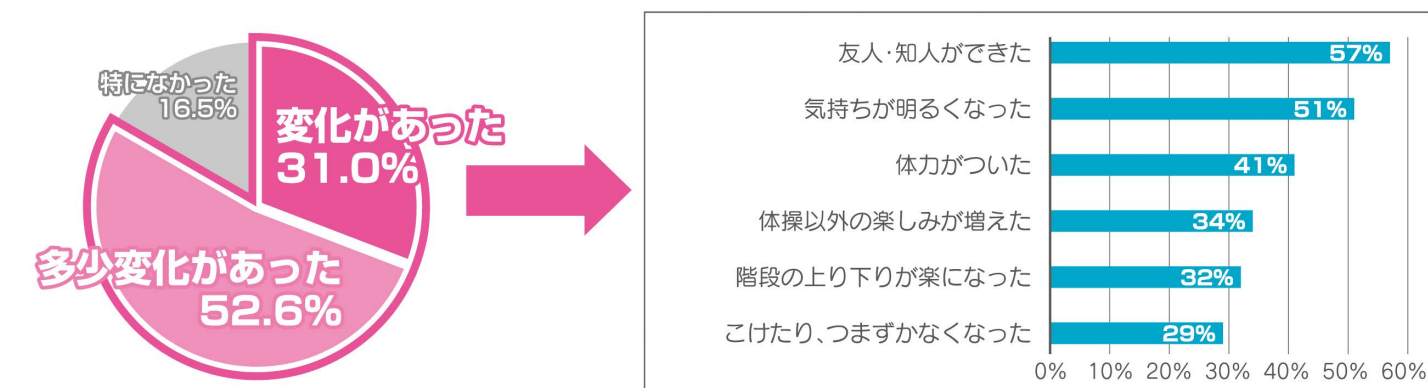
	項目	内容	向上率
1	握力	左右の手の力を測る(全身の筋力量の指標)	52.8%
2	5メートル歩行	5メートルをできるだけ速く歩く	70.8%
3	開眼片足立ち	目を開けた状態で、片足で立つ(バランス能力をみる)	44.9%
4	椅子の立ち座り	30秒間で椅子から立って座る動作を繰り返す(足腰の筋力をみる)	63.9%

約半数の方に、**体力の向上**が見られます



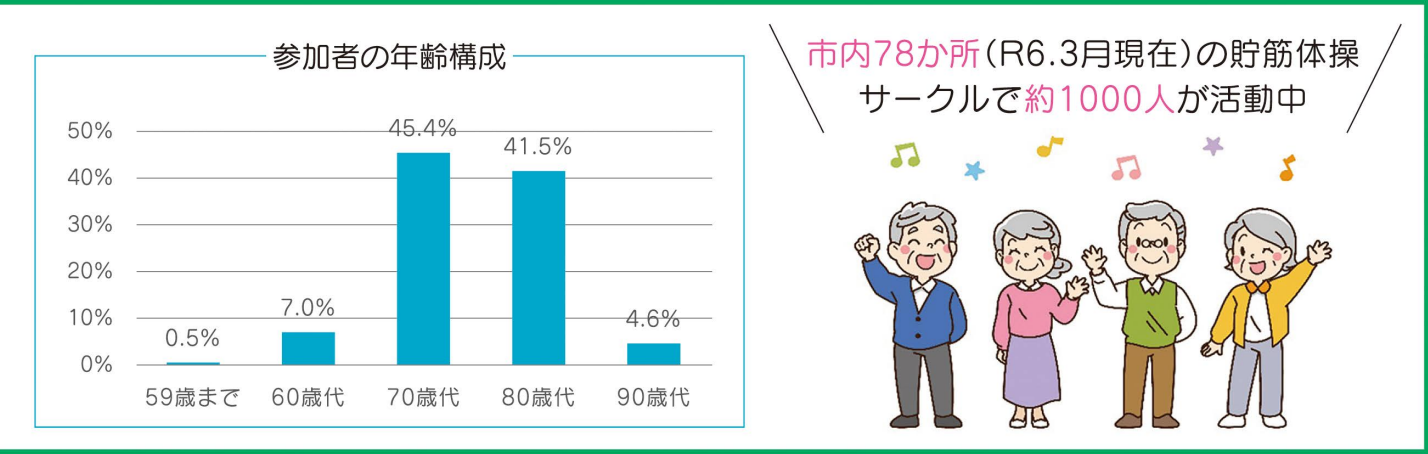
2.健康づくり+地域の仲間づくりにもなる

貯筋体操開始1年後のアンケート結果より(回答者462名)



「友人ができた」「気持ちが明るくなった」といった声が多く聞かれます

集会所や公民館等身近な場所で、幅広い年齢の方が楽しく運動しています！



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

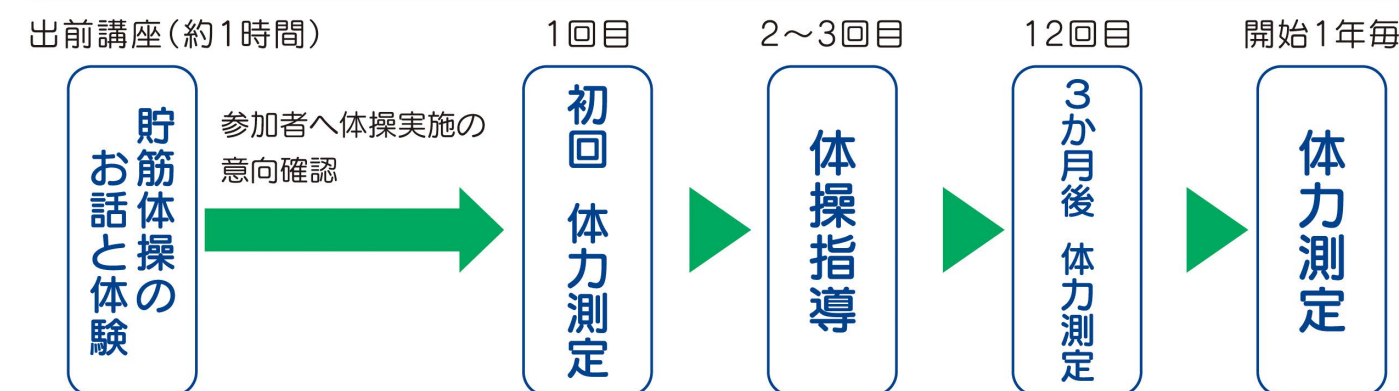
新しく自主サークルを立ち上げてみましょう
地域包括支援センターが、立ち上げのお手伝いをします。
まずは、**まちづくり出前講座「貯筋体操」**をお申込みください。

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？

- 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)と一緒にいただける「貯筋体操サポーター」の養成講座を年1回行っています。
- 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。