

健康な体は筋力アップから



最近よくつまずくなど、足腰が弱くなったと感じる人、この機会に転ばないための筋力づくりを始めませんか？

問合せ 福祉課
33-4436

筋力アップ体操普及リーダー（養成講座修了生）「筋ベル会」の皆さん

加齢による運動機能の低下

年齢を重ねるとともに、運動機能は低下します。

運動機能低下の原因は、加齢によるものと運動習慣・生活習慣などでの活動量の低下によるものがあります。加齢によるものについては、個人差はあまりありませんが、七十歳を超えると、筋力は年三〇％低下します。普段からの運動が、運動能力低下の予防につながります。

転倒は、閉じこもり・寝たきりの大きな原因

転倒による骨折は、寝たきりの大きな原因のひとつです。また、骨折しなくても一度転倒すると、転倒に対する恐怖から、外出や運動を控えがちになり、その結果、活動量の減少や閉じこもりにつながります（図1参照）。

運動機能を低下させないためには？

週二回程度の簡単な運動で、運動機能の低下を防ぐだけでなく、改善することもでき、転倒・骨折の予防にも効果があります（図2参照）。さらに、

適度な運動を続けることで、血糖値や血圧の改善、肥満の予防・解消などが期待でき、生活習慣病の予防にもつながります。

筋力アップ体操を体験

昨年度、高齢者筋力アップリーダー養成講座に参加した十九人に、三カ月間筋力アップ体操を行ってもらい、その感想を聞いてみました。

【体の変化】

「体調が良くなった」と答えた人は、十九人中十二人で、参加者の約三分の二の人に効果がありました。また、「体が柔らかくなった」「便通が良くなった」「よく眠れるようになった」という意見も聞かれました。

【意識の変化】

「健康に気を付けるようになった」「仲間との体操が楽しい」と答えた人が参加者の約半数にのびりました。このほかにも「生活に張りが出た」「仲間を見てやる気が出た」など、気持ちのうえでも良い変化が現れた人が多くいました。



筋力アップ体操を始めませんか。

高齢者筋力アップ「やつしる元気体操教室」
参加者募集！

運動が苦手の人でも大丈夫です。誰にでも手軽にできます。
保健センター

とき 五月三十日から毎週月曜日午前十時～十一時（予定）
社会福祉会館

とき 五月二十六日から毎週木曜日午後一時半～三時（予定）

募集人員 各二十人程度
対象者 おおむね六十五歳以上
で、体操をするうえで医療上問題がない人

内容 転倒予防体操・玄米タンベル体操など

費用 五百円程度（保険料）
締切 五月十六日

定員になり次第締め切ります。
申込・問合せ 福祉課

334436

◆あなたも、筋力アップ体操普及リーダーになりませんか？
筋力アップ体操を地域へ普及する「リーダー養成講座」を秋ごろ開催する予定です。



筋力アップ体操のようす



筋力アップ体操で、楽しく歩けるように！
筋力アップリーダー
高木重子さん（本野町）

筋力アップ体操は、高齢者でも無理のない優しい運動です。
私も毎日のウォーキングと合わせて行っています。おかげで随分、膝の痛みもやわらぎ、階段や坂道も楽しく歩けるようになりました。これも筋力アップ効果と喜んでいきます。
これからは、地域のみなさんに、この体操を伝えていきたいと思っています。

図1 運動機能低下の悪循環

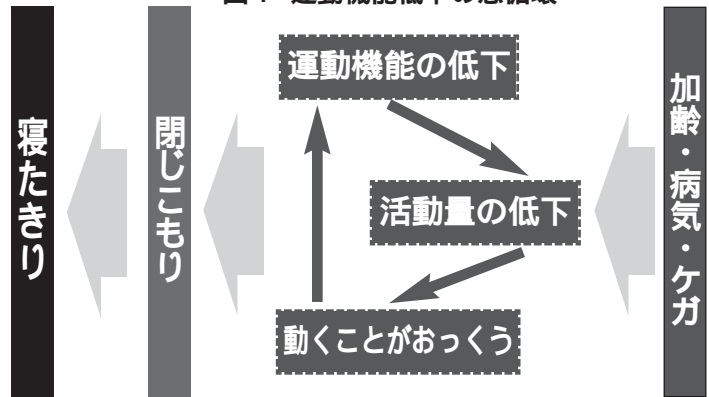


図2 筋力アップ体操の効果

