町制施行70周年記念「いきいき介護予防大会」

■5月16日㊎　10:00～　イコーゼ！

いきいき百歳体操に取り組んでいる人を対象に
新しくなったDVDを一緒に体験します！
◎運動指導士、理学療法士などのフォローアップあり
◎記念品贈呈やお楽しみ抽選会も‼

いきいき百歳体操DVDリニューアル！

DVDが新しくなりました

新DVDでは、専門職（運動指導士）監修のもと、基本的な動きはそのままに、より効果的でわかりやすい解説になっています。

＼新DVDをちょっぴり解説／

- 動きが分かりやすいように角度や背景などを工夫
- 「少しレベルを上げて全身を鍛えられる動き」などチャレンジメニューを追加
- 自宅でもできるように町YouTubeで配信！

体操を始めるには？

既存のグループに参加しよう！

自宅近くのグループはもちろん、どのグループに何回参加してもOK。
（活動場所、曜日、時間など詳しくはお問い合わせください。）

新たにグループを立ち上げたい！

①仲間を５人以上集める　②活動場所を決める
③椅子・テレビ・DVDプレーヤーを準備する
３つが揃ったら健康福祉課まで申請してください。

自宅で取り組みたい！

DVDと重りを健康福祉課で貸し出ししています。
隙間時間で介護予防に取り組んでみましょう。

～自分でできる介護予防～
目指せ！元気で百歳

町では介護予防事業の一環として、通いの場において筋力のアップと維持を目的に「いきいき百歳体操」を行っています。

現在21グループ、約３００人が在籍し、男女を問わず、60歳代から90歳代まで幅広い世代の人が参加して、自主的に活動しています。重りを使用した簡単な体操なので、若い人や運動の苦手な人にもお勧めです。

また、年に１回の体力測定や健康講話の際には、専門職（保健師や管理栄養士、歯科衛生士など）がグループを訪問して、健康などについてのアドバイスを行っています。

◆いきいき百歳体操って、どんな体操？

手首や足首に軽い重りをつけて、ゆっくり体を動かす体操です。

持久力運動・筋力運動・バランス運動・ストレッチなどさまざまな種類の動きを組み合わせ、立ち上がることができる人であれば、誰でも簡単に始められます。

◆どんな効果があるの？

- 仲間作りなど地域交流の場
- 筋力や体力の向上
- 腰痛や関節痛の改善
- 骨粗鬆症の予防
- 糖尿病や脂質異常症の改善
- 便秘の改善
- うつ状態の改善
- 認知症の予防

★皆さんが集まる機会を利用して、体操のほかにも栄養や歯の健康講話なども併せて開催しています。参加する毎に健康ポイントがもらえます（ポイントは貯まると地元産品や健康グッズと交換できます）。

新しいグループを立ち上げたいなど興味のある人は、健康福祉課（電話５８２－１１３４）までご連絡ください。

腕や足に重りを付けながら体操します

広　告

広　告