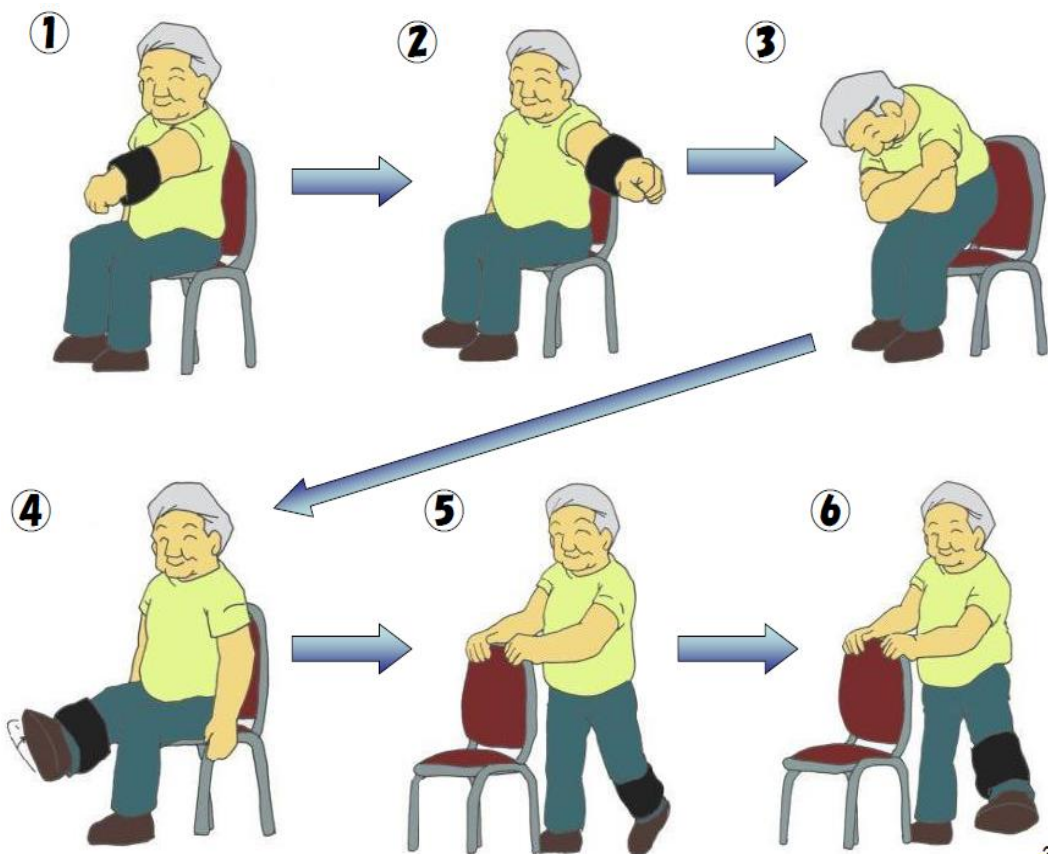


# 筋力運動について(6種類)



- 重さを変えられる重錘バンド  
→本人が効果を実感・  
ステップアップの楽しみ
- 6種類の体操(米国老化医学研究所推奨)  
→足腰や肩の筋肉を鍛えて  
転倒しない体づくり
- 週1回以上実施
- 地域の集会所など徒歩で通える  
場所が基本
- 要介護者でも参加可能

## ◎市の支援

- ・資金の支援なし
- ・重錘バンド無償貸与など
- ・最初の数回はサポーターが指導。  
その後は自主活動
- ・実施3か月後、6か月後、  
以降1年ごとに体力測定等



実施するかどうかは地域で住  
民が自ら決める。



参加団体募集中

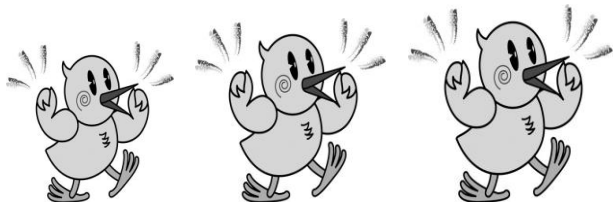
# のすっこ体操とは？

- ◆誰でもできるように工夫された、準備体操、おもりを  
使った6種の筋力運動、整理体操
- ◆体操のメインは筋力運動で、バランスと柔軟性の要素  
をプラスしている
- ◆理学療法士が開発したもので安全であり、体操の効果  
が検証されている（全国で「いきいき百歳体操」として開催中）

日常生活で必要とされる動作、それらに必要な筋力をアップ  
(物を持つ・立つ・歩く + ケガや痛みの予防改善)

**ストップ!!** 加齢に伴う活動性の低下による、筋力・バランス能力・柔軟性・持久力の低下

**体操は、健康づくりだけでなく、仲間づくりや見守りの場にもなります。**



問合せ先 電話 048(541)1321 【内線】2672  
鴻巣市役所 介護保険課 地域包括ケア担当