

利用者インタビュー！



80歳 Mさん 女性



外に出る自信ができました！
ぜひ利用してみてください！

歩くことが難しく、外に出ることに不安がありました。体の動かし方やノルディックボールの使い方などを教えてもらい、「動けるようになった」と実感しています。

自転車に乗れるようになり、友人の家を訪ねられるようになりました。外に出る自信がついたので、これからは色々なことに希望を持って挑戦していきたいです。

同じように悩んでいる人には、ぜひ利用してみたいです。

お家でできる転倒予防体操

スクワット



ゆっくりと立ち上がって、ゆっくり座ります。

10～20回を1セット
1日3セット

- ・立ちにくい場合、机等に手を置いて立つ
- ・膝とつま先を同じ方向に向ける

かかと上げ

つま先立ちになって、ゆっくりおろします。



10～20回を1セット
1日3セット

- ・ふらつく場合、椅子の背もたれに手を置く
- ・腹筋に力を入れ、バランスを保つ

片脚立ち



壁や机で体を支え、片足を床から上げて立ちます。

左右60秒キープ
1日3セット

- ・体を傾けず、体の軸を意識し一直線に保つ
- ・転倒に注意し、無理せず行うこと



なんでも
聞いてくださいね♪

リハビリ専門職への 介護予防Q&A

Q 毎日どの程度の運動をすればよいですか？

A 掃除や洗濯、買い物など、日常生活で体を動かすこと全てが健康づくりになっています。適切な運動の目安は「少し息が弾むけれど、笑顔でおしゃべりできるくらい」の運動量です。

Q 高齢者でも筋肉はつきますか？

A はい！何歳から始めても、筋肉はしっかり育ちます。筋肉がつくと、毎日の生活がぐっと楽になります！大切なのは「無理をせず、コツコツ続けること」です。

Q 足腰が痛くても運動した方がよいですか？

A かえって痛みが強まる場合があります。強い痛みや腫れ等があるときはしっかり休み、早めに医療機関へご相談ください。



笑顔がっつながる

問合先 高齢介護課(1階③番窓口) ☎939・1164

- ★ 体力や筋力の低下が気になる方
- ★ 今より外出の機会を増やしたい方
- ★ 元気なうちに体力を維持したい方
- ★ 趣味や地域活動を続けたい方
- ★ できることを増やすために、自分から取り組んでみたい方

こんな方におすすめ！

「最近歩くのがしんどくなってきた…」
「自分の足で元気に出かけたい」そんな方におすすめなのが「短期集中！いきいきトレーニングスタジオ」です。
リハビリ専門職が、一人ひとりの状態に合わせて運動や生活のアドバイスをしています。体力や筋力の向上、生活機能の改善を目指す3か月間の短期集中プログラムです。

通所型サービスC
(短期集中予防サービス)

短期集中！
いきいきトレーニングスタジオ
動く・つながる・
元気が続く！

トレーニング内容(例)
・一人ひとりに合わせた運動プログラム
・筋力・バランス・体力づくり
・自宅で続けられる運動や生活のアドバイス
・体力測定による効果の確認
対象者 市内65歳以上の方で、生活機能の低下がみられた方、要支援1・2の方
※主治医から運動制限を受けていない方
定員 10人
※ケアマネジャーの資格を持った相談員が、事前にご自宅を訪問し、現在の生活状況やお困りごとなどを伺い、その内容をもとに利用について案内します。相談員から案内された方が定員に達し次第、受付を終了します。令和9年1月開始コースがあります。詳しくはお問合せください。
場所 市民総合体育館 ※送迎あり
申込・問合先 高齢介護課(1階③番窓口) ☎939・1164
地域包括支援センター ☎937・2641