

めざせ
75+10歳

こけないからだづくり講座 に参加してみませんか

こけないからだづくり講座とは

身近な場所(自治公民館等)で週1回以上、イスに座って行う「筋力体操」です。

健康寿命を延ばし、住み慣れた地域でいきいきと生活し続けることを目的としています。
住民主体の介護予防の取組です。



対象者

主に65歳以上の市民

会場

自治公民館等

●講座の様子



どんな体操をしているの？

- ・イスに座ってできる体操が中心
- ・ゆっくりとした動作で、筋肉を意識しながら行う体操です。
難しい動作や、激しく息が切れるような動きはありません。
- ・日常生活に必要な動作をスムーズにできるために考えられた体操です。

例えば・・・

お尻の筋肉を鍛える

- ➡ 姿勢が良くなり腰痛予防になる

ふくらはぎの筋肉を鍛える

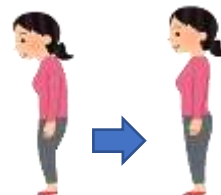
- ➡ むくみを解消する

腕を上げる動作で肩周辺の筋肉を鍛える

- ➡ 荷物を持って歩く、ベッドからの起き上がりをスムーズにできる
布団の上げ下ろし、洗濯物干し等が楽になる

下肢（脚全体）の筋肉を鍛える

- ➡ 階段の昇り降り、足があがり、転びにくい



10歳若返りの効果あり！

令和2年度に宮崎県立看護大学の協力のもと、講座の効果を分析したところ以下の結果が出ました。

- ・3年間の事業及び健康意識の差により削減できた医療費は、参加頻度の高い人でおおよそ3～6万円/人、総計でおおよそ6千万円

【図1 体力測定参加回数別の医療費比較より】

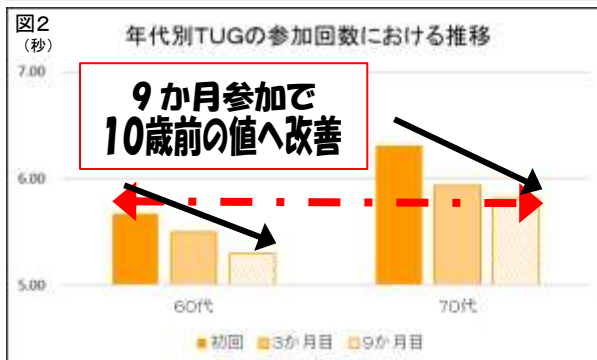
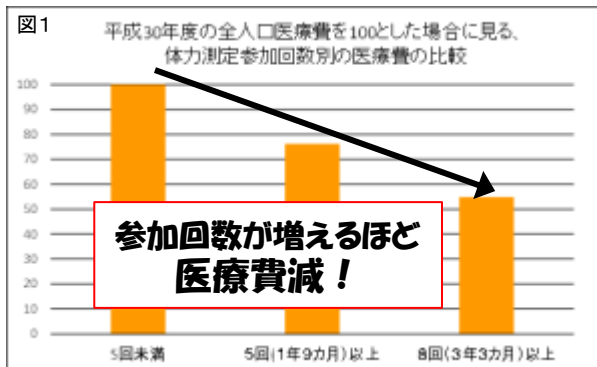
- ・少なくとも9か月以上参加することで、**10歳分若返る運動機能改善の効果がある。**

【図2 TUG（イスから立ち上がり3m先のコーンを回って再び座るまでの速さを測るテスト）の結果より】

- ・特に **60代・70代の若い年代から取り組むほど改善の効果が大きい。**

80代、90代においても、筋力やバランス能力が維持できている。

【図3 開眼片足立ちテストの結果より】



【参加者の声】

- ・家から公民館まで歩けるようになった。膝の痛みが楽になった。
- ・気持ちが明るくなった。近所の人との会話が楽しい。
- ・医師から「筋力がついたんじゃない！」と言われて、うれしかった。

参加するには？

いきいき長寿課、またはお住まいの地区を担当する地域包括支援センターにお問い合わせください。お住まいの自治公民館やご希望の条件に合う、こけないからだづくり講座をご紹介します。都城市ホームページもご覧ください。

検索 都城市 こけない

<問い合わせ先>

都城市役所健康部いきいき長寿課介護予防担当	☎0986-23-3184
姫城・中郷地区地域包括支援センター	☎0986-26-8339
妻ヶ丘・小松原地区地域包括支援センター	☎0986-23-9712
五十市・横市地区地域包括支援センター	☎0986-57-6767
祝吉・沖水地区地域包括支援センター	☎0986-26-4212
志和池・庄内・西岳地区地域包括支援センター	☎0986-45-4180
山之口・高城地区地域包括支援センター	☎0986-29-1682
山田・高崎地区地域包括支援センター	☎0986-45-8411

初めての方向けに、こけないからだづくり講座の体験会も開催します。詳しくはこちら。

