

# ご近所型介護予防体操 はじめませんか？



Q どんな体操？

A 筋力がつく体操です。

DVDを見ながら行う、元気な方も体力に自身のない方もできる、簡単な筋力がつく体操です。

「準備体操」「おもりを使った体操」「整理体操」があります。「おもりを使った体操」は、おもりを手首、足首につけて立ったり座ったり行います。おもりは、なくても効果的に運動できますが、慣れてきたら、おもりを用意することで、自分に合った筋力づくりに繋がります。

体操の内容を動画で見たい方は、QRコード  
久喜市ホームページ  
「ご近所型介護予防体操」から確認できます



Q どんな効果があるの？

A 元気に生活ができます。

筋力がつく体操をし、タンパク質（肉や魚など）を心がけて食べることで、何歳でも筋力をつけることができます。筋力がつくことで、体が動きやすくなります。

また、みんなで体操をすることで、人とのつながりができます。人とのつながりを作ることで、そして、筋力をつけることは、元気に生活することに繋がります。

Q どれだけやればいいのか？

A 週1～2回程度やるといいでしょう。

1回運動してから2～3日は筋肉の疲れをとった方が、筋力がつきやすいと言われています。

週1～2回程度行うとよいですが、会場の状況に合わせて無理のない頻度で行いましょう。

詳細は裏面をご覧ください

## Q 体操をはじめするにはどうすればいいの？

A ①～③の準備をして、④申請していきましょう。

- ① 仲間を5人以上集める。(おおむね65歳以上の方)
- ② 会場を確保する。  
※地域の集会所、個人宅や空き店舗など DVD が再生できるところ。
- ③ 椅子、DVD 再生プレーヤー、おもり(必要に応じて)を用意する。
- ④ 久喜市役所 高齢者福祉課または、各行政センター内福祉係で申請して、この体操が収録されている DVD を受け取る。

※ DVD 再生プレーヤーの準備ができるまでの間、DVD 再生プレーヤーの貸し出しが必要な方は申し出てください。(予約制で1グループ5回まで貸し出します。)

※ 希望団体には、立ち上げ支援として、初回活動日に、市職員が会場を訪問します。また、希望する団体には、継続支援として、体力測定の結果の確認や、介護予防の話などの講話を実施します。

## 楽しく健康に体操するために

- ・体操は、ケガや事故に十分気をつけて、無理せず安全に行いましょう！(保険への加入はありません。)
- ・競争ではありません。痛みの出ない範囲で、楽しく行いましょう！
- ・水分をこまめにとりましょう！
- ・体調がすぐれない時は体操を休みましょう！
- ・マニュアルの内容をそのまま実施する必要はありません。それぞれの会場によって自由に変えて、通いの場をより良いものにしてください。



## 問い合わせ先

久喜市役所 福祉部 高齢者福祉課	22-1111
菖蒲行政センター内 菖蒲福祉係	85-1111
栗橋行政センター内 栗橋福祉係	53-1111
鷺宮行政センター内 鷺宮福祉係	58-1111

