

さわやか健康体操

- ▷目的=高齢者の運動習慣の定着を図り、介護予防や生活習慣病を予防
- ▷対象=60歳以上の市民
- ▷内容=ストレッチ体操、筋力トレーニング、有酸素運動など

- ▷簡単な体操
- ▷回数=週1回(6カ月間)
- ▷会場=市内21会場
- ▷問合せ先=健康課(☎581-4111)

■事業効果

高齢の方が、運動を始めるきっかけとなるように、簡単に家庭でできる体操を基本とした内容です。受講した方の体力測定の結果からは、柔軟性、下肢の筋力の向上がみられ、体力向上にも効果のある教室となっています。運動習慣の定着を目的としていますが、受講者のアンケート調査で、

8割の方が「家でも運動をするようになった」と回答していることから、この体操が、運動を始めるきっかけ作りになっているといえます。日ごろ運動習慣のなかった方が運動を始めることにより、「外出の機会が増えた」、「足腰の痛みが良くなった」、「血圧が下がった」などの声が聞かれ、閉じこもり予防、転倒予防、生活習慣病予防になっています。

らくらく 楽・楽 トレーニング体操

- ▷目的=やさしい筋力トレーニングと操体法(体の歪みを整える動き)により、健康増進を推進
- ▷対象=市内在住・在勤・在学の方
- ▷内容=参加者の年齢を問わない簡単な筋力トレーニングで、腹式呼吸と操体法を取り入れています。腹式呼吸は、

- 心身をリラックスし、操体法は、体を痛くない方向に、動きが楽な(軽い)方向に動かして体の歪みを取り、健康な体に戻していきます
- ▷回数=月2回(3カ月間)
- ▷会場=南平体育館、新町交流センター
- ▷問合せ先=文化スポーツ課

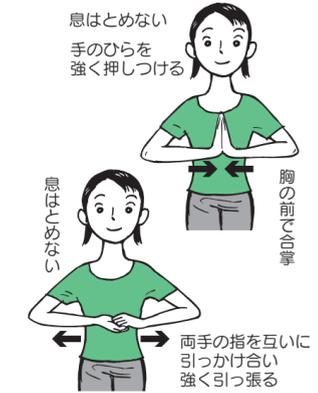
■事業効果

運動しないと筋力は衰えていきます。ちょっとしたことで転んだり、それをきっかけにさらに弱ってしまうことがあります。逆に日頃からあまり運動していない人の筋力は、トレーニングを継続することで、目にみえて伸びていく

とわれています。この体操は、筋力トレーニングと操体法を取り入れた体操です。月に2回、1時間30分の間(休憩1回を含む)たっぷり行います。その人の体力や体調に合わせて無理をせず、できる範囲のトレーニングで健康な体をつくります。

この体操を続けている方から、「以前、ぎっくり腰になり、歩行もままならなかったが、トレーニングを続けたことで、良くなり、ずっと腰に不安をかかえて生活していたが、不安がなくなった」、「30年以上ひざ痛で正座ができなかったが、できるようになった」、「肩こりがなくなった」という声が届いています。

●トレーニングの一例



■サポーターの養成

多くの市民の健康づくりのため、楽・楽トレーニング体操を市民に広く普及する人材(サポーター)の育成をしています。来年度から自治会や老人会などからの依頼により、地域に派遣する予定です。

ひのびと 日野人四大運動事業

一緒に始めましょう! あなたと私の健康づくり

この事業は、生涯を通じた運動を中心とした健康づくりで、生活習慣病の予防・改善を図り、また「高齢者寝たきりゼロ」の実現に向けて実施している運動事業です。

健康で豊かな高齢期を迎えるため、健康増進が図られ、支えられる地域環境の整備を視野に事業を推進していきます。ぜひご参加ください。募集は広報でお知らせします。

パワーリハビリテーション

- ▷目的=老化に伴い低下した「立つ」「歩く」「座る」といった基本的な動作を行う筋肉と神経をマシントレーニングによって眠りから覚まし、高齢の方の健康増進を推進
- ▷対象=65歳以上の介護認定を受けていない市民

- ※高齢福祉課では、65歳以上の特定高齢者・介護認定者を対象にデイサービスのなかで事業を展開
- ▷内容=マシントレーニング
- ▷回数=週2回(3カ月間)
- ▷会場=生活・保健センター
- ▷問合せ先=健康課(☎581-4111)、高齢福祉課

■事業効果

住み慣れた地域で自立した生活を営み、より活動的な生活ができるよう運動指導員等の指導のもと実施しています。これにより高齢者の日常の生活動作の改善及び運動習慣の定着を図るとともに、今後の介護予防事業を進

めていくための基礎資料を得ることを目的とします。身体面、精神面での効果も高く個人で出来る運動ですが、仲間づくりや閉じこもりを防ぐことにも成果をあげています。要介護1からの変化では76%、要介護2からの変化では71%の方が「改善」及び「現状維持」という結果が出ています。介護予防に向け、きめ細かなリハビリを行い仲間づくりをきっかけに健康維持をさらに推進していきます。

いきいきウォーキング

- ▷目的=参加者一人ひとりの体力に合わせ、楽しく歩きながら介護予防や生活習慣病予防をしながら、仲間づくりの場も設定することによって「寝たきりゼロ」を目指す
- ▷対象=概ね60歳以上の市民
- ▷内容=①3カ月のプログラムを作成し、ポータブル運動測定器(熱大メイト)による歩行姿勢などの指導を受けた後に、ウォーキング

- を実践②定期的に運動量を計測・評価し、指導を受けた後さらに自分にあった健康づくりに取り組み、参加者同士の交流も図る
- ▷回数=週4回、1日30分を目途にインターバル歩速を行う(3カ月間)
- ▷会場=自宅周辺等
- ▷問合せ先=高齢福祉課

■事業報告

科学的な理論と実践に基づいて行うウォーキングで、体力の増強及び生活習慣病の予防並びに介護予防を目指し、平成17年度から「いきいきウォーキング事業」として始めました。

- ▷平成17年度参加者数=男性29人・女性37人(計66人)
- ▷平均年齢=73.1歳
- ▷事業の効果
- ・ウエスト周囲が2センチ減少した。
- ・中性脂肪が低下した。

- ▷参加者の感想
- ・初めはきつかったが、努力した分数値に表れるので、これからも努力します。
- ・仲間と歩くことにより、交流が深まり楽しかった。
- ・「いきいきウォーキング」の効果を多くの市民にアピールして、健康な人を増やしてほしい。
- ※事業報告書は、市内各図書館で閲覧できます
- ▷平成18年度の状況
- 5月に募集を行い、115人の方から応募がありました。この方々を対象に今年度の事業が始まっています。