

# 高齢者におすすめの介護予防体操

リハビリテーション専門職が高齢者の介護予防のために作った体操です。

ご自分の体力や状況に合わせて、うまく運動を取り入れましょう。

地域の「住民運営通いの場(※)」では、両方の体操をしているグループも多数あります。

※「住民運営通いの場」…住民の方が主体的に活動している団体

	元気おとせん！体操	高齢者の暮らしを拓げる 10の筋力トレーニング (10の筋トレ)
こんな方におすすめ	<ul style="list-style-type: none"><li>● 年齢に関係なく、気軽に運動したい方</li><li>● 自宅でCDやDVDなどを見ながら個人で運動したい方</li><li>● 様々な自主活動、サロン活動に「ちよい足し」として体操を加えたい方</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● これから「住民運営通いの場」を立ち上げたい方や、「住民運営通いの場」に運動を取り入れたい方</li><li>● 特に後期高齢者や体力低下が認められる方、リハビリ病院から退院した直後の方は1～2か月で効果が現れます。</li></ul>
特徴	<ol style="list-style-type: none"><li>① 板橋区が開発したオリジナルの介護予防体操です。</li><li>② 筋力や柔軟性などの基礎体力の維持・向上をはかる体操です。</li><li>③ 音楽にあわせて楽しく身体を動かします。</li><li>④ 板橋区ではCDまたはDVDを1枚300円で販売しています。</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>① リハビリテーション専門職が開発した体操です。</li><li>② 立つ、歩く、昇るなどの動作能力維持・向上をはかる体操です。</li><li>③ 筋力維持・増強に適した速さと強さで身体を動かします。</li><li>④ 介護予防の効果が実証されています。</li></ol>
方法	<ol style="list-style-type: none"><li>① 1回約20分</li><li>② 立って行うことも椅子に座って行うこともできます。</li><li>③ ストレッチ→筋力づくり→クールダウンの一連の流れで運動が組み込まれています。</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>① 週に1回、1回約1時間</li><li>② 背もたれ付き椅子を使います。</li><li>③ 10種類の運動で構成されていて、1年間かけて初級→中級→上級とレベルを上げていきます。</li></ol>
始めてみたい場合	介護予防サポーターや職員が説明に伺います。	区内病院や事業所に所属するリハビリテーション専門職が、説明に伺います。
お問合せ先	板橋区おとしより保健福祉センター 介護予防係 電話 03-5970-1117	板橋区おとしより保健福祉センター 介護普及係 電話 03-5970-1120