勝浦いきいき元気体操

誰でもできる地域で取り組む筋力強化

【目指すもの】

1　筋力運動を行うことで筋力をつけ、運動機能の維持・向上を図り、日常生活動作をらくらくと行い、日々の生活を楽しむことができる体を手に入れることができます。

2　勝浦市の住民が住みなれた地域で、いつまでも顔なじみの人たちとの生活を維持することができる、「活気と団結力のある地域のつながりが強いまち」ができます。

【こんなことを目標にしています】

- 自分で歩いて行ける場所で集まることができる。
- みんなで集まって、楽しく過ごして、元気でいることができる。
- 自分の存在意義を再確認できる。
- 住民同士の輪ができ、つながっていく。
- これらの活動を通して、自分の変化を自分で感じることができ、仲間にも伝わる。

♪第１の体操　腕を前に上げる（肩関節屈曲）



手を肩の高さまで前に上げます
４秒かけてゆっくりと持ち上げ
４秒かけてゆっくり下ろします

ポイント
腕を上げすぎると肩を痛める可能性があるので、腕を上げるのは肩の高さまで！

♪第２の体操　腕を横に上げる（肩関節外転）



手を肩の高さまで横に上げます
４秒かけてゆっくりと持ち上げ
４秒かけてゆっくり下ろします

ポイント
腕を上げすぎると肩を痛める可能性があるので、腕を上げるのは肩の高さまで！

♪第３の体操　イスからの立ち上がり

４秒かけてゆっくりと立ち上がり
４秒かけてゆっくりすわります
１０回を２セット

ポイント
筋力が弱く立ちにくいときは、テーブルや膝に手を置いて補助しましょう！



♪第４の体操　膝を伸ばす（膝関節伸展）

ゆっくりと膝を最後までのばします
４秒かけてゆっくり持ち上げ
４秒かけてゆっくり下ろします

ポイント
膝を伸ばしたとき、つま先は自分の方にしっかり向けることを意識してください。



♪第５の体操　脚の後ろ上げ（股関節伸展）

ゆっくり脚を後ろにあげます
４秒かけてゆっくりと持ち上げ
４秒かけてゆっくり下ろします

ポイント
体を前に傾けずまっすぐに。脚だけを動かすことを意識してください。



♪第６の体操　脚の横上げ（股関節外転）

ゆっくり脚を横に上げます
４秒かけてゆっくりと持ち上げ
４秒かけてゆっくり下ろします

ポイント
体は傾けず、脚だけを動かす。つま先はまっすぐ前に向けることを意識してください。



ポイント①
「６種類の体操」

両手と両足におもりを付け、
音楽に合わせて筋力体操をおこないます。

ポイント②
「おもり」

おもりは、0.2kg～1.2kg まで、
200g 単位で調整できます。



・ご自身の体調に合わせて、加減できます。
・つけなくても構いません！
・おもりは、市で貸し出します。

ポイント③
「体力測定」

１年に１回、体力測定があります。

・体操の効果を実感できます！
・測定結果をもとに、
運動や生活のアドバイスを受けられます。
・目標達成に向けて、さらにやる気アップ！

《すすめ方》

１　体操をする方、５名以上で、会場が確保できたら申込みます。
２　申込み後、職員が会場へ出向き、打ち合わせをします。
３　会場で、いきいき元気体操について説明会を実施します。
４　体操を始める前に体力測定を実施します。（職員がお手伝いします）
５　いきいき元気は１週間に１回会場に集まります。
プログラムにそって職員が３ヶ月間指導しますが、徐々に皆様で運営をしていただきます。
６　市からの貸与
①おもりとバンド　②体操の音源(CD)　③歌詞カード
７　グループで準備するもの
①いす　②CD プレーヤー
８　３か月間終了した時点で、グループが今後体操を継続して実施するか否かを判断していただきます。
９　継続すると決まったら、おもりとバンドの購入していただきます。

**「やりたい」というグループがありましたら、
高齢者支援課までご連絡をお願いします。**