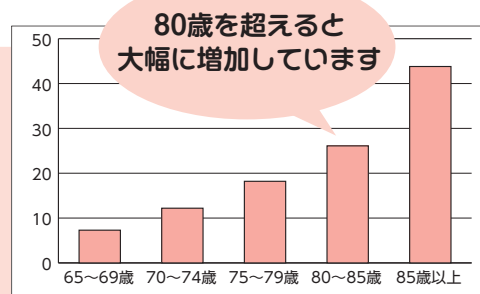


1 加齢とともに衰える運動機能

市は、65歳以上の方が介護を必要とする状態になることを防ぐため、かるやか体操の普及・啓発を行っています。

平成23年度には、65歳以上の方に基本チェックリスト（生活についての質問票）を郵送し、9,805人に回答をいただきました。その結果、足腰の筋力低下など運動機能が衰えている方が多く、年齢を重ねるとともにその割合が増加していることがわかりました（グラフ）。

運動機能が衰えると、外出が難しくなる、転倒から寝たきりを招くなど要介護状態になる危険性が高くなります。いつまでも自分らしく暮らすため、元氣なうちから、かるやか教室に参加しましょう。



▲運動機能が衰えている方の割合 (%)

2 かるやか教室って何？

体に大きな負担をかけずに無理なく続けられる『かるやか体操』や、健康を保つために大切な体や食事について楽しく学ぶ場が『かるやか教室』です。市内6箇所で月に1度開催しています（内容は開催日により異なります）。

筋力向上の体操

理学療法士と保健師が、転倒予防やひざ痛の予防改善、尿もれ予防などに効果のある体操を行います。



管理栄養士のお話

バランスの良い食事や減塩の工夫などについて学びます。



脳活性化の指体操

少し難しい指体操を行うことで、脳の血流が促進され、脳の活性化に繋がります。



歯科衛生士のお話

むせと口の渇きの改善方法や『お口の体操』を学びます。

楽しみながらの運動は、認知症予防に効果的です

リズム体操

おなじみの音楽に合わせて、楽しく体を動かします。



体力測定

歩行速度や片足立ちなどを測定し、歩行能力やバランス力を点数化して見る事ができます。



かるやか教室で

申し込み・問い合わせ

5 出張かるやか教室

保健師・理学療法士が皆さんの集まりに伺います！

いきいきサロンや町内会、老人クラブなどの集まりで、体操やレクリエーションを行いませんか。

- 対象 10~30人程度のグループ
 - 時間 最長2時間程度（応相談）
 - 内容 リズム体操、脳活性化の指体操、筋力向上の体操、血圧測定・健康相談、健康講話（認知症予防、インフルエンザ予防など）、レクリエーションなど
- ※詳しくは、お問い合わせください。

