

腰掛けるようにゆっくり腰を落とす

スクワット

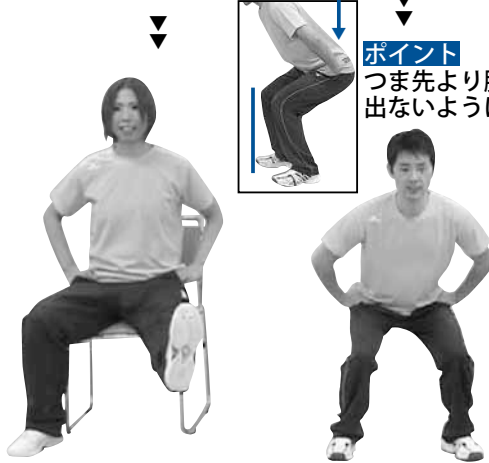
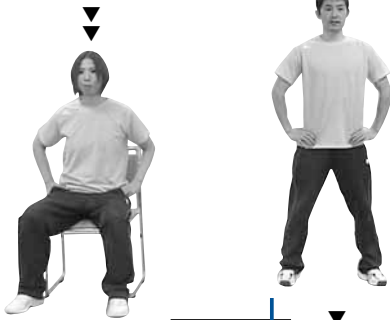
ココに効く!!!

太もも・太ももの裏・お尻・背中



ポイント

太ももに力を入れて。



ポイント

つま先より膝が出ないように。

西 | 区 | 介 | 護 | 予 | 防 | 体 | 操 エコロコ! やまべエ誰でも体操

年を取ると体の機能などが低下してくるのは仕方がないと思いませんか？

年のせいだからと諦めて体を動かさない状態が続くと、筋力が低下したり関節が固くなって体を動かしづらくなる可能性があります。そうならないためにも、普段から無理のない運動によって体の機能を維持することが大切です。

「体操を覚えたい」「地域の催しで体操をしたい」など希望の場合は、まずは気軽に問い合わせする
タニ〜!

西区エコキャラクター
さんかくやまべエ

今月は、西区で考案された札幌市初の介護予防体操について、その一部を紹介していきます。一緒に体を動かしてみませんか？



この特集に関する問い合わせは、
西区保健福祉課保健支援係 ☎ 641-6946

HP <http://www.city.sapporo.jp/nishi/bu-oshirase/ecoroco-yamabe.html>

介護予防体操「エコロコ!やまべエ誰でも体操」とは?

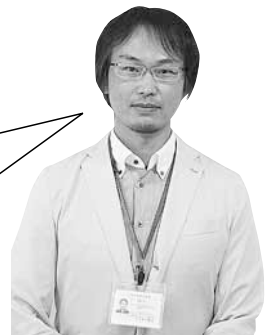
「エコロコ!やまべエ誰でも体操」は、寝たきりや閉じこもりの要因になる足腰の筋力低下に着目し、誰でも気軽に、そして愛着を持って実践できるよう考えられた体操です。

体操の名称である「エコロコ」は、「エコ」は環境推進区である西区にちなみエコロジーから、「ロコ」はロコモティブシンドローム(運動器症候群)*を予防するということから名付けられています。

*ロコモティブシンドローム(運動器症候群)…骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰え、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなる状態。

この体操の特徴は?

- ① 7分間の体操の中に、転倒予防につながるストレッチやバランス感覚の向上、筋力トレーニングの要素を盛り込んでいます。
- ② 足腰の弱い方でも行えるよう、座ったままでできる体操も一緒に作りました。
- ③ 西区は「コトニジャズ」などジャズになじみがあるため、体操の音楽にジャズの要素を取り入れています。
- ④ 介護予防センター西町や区民と共に、1年にわたり検討を重ねて平成24年度末に完成しました。



体操の原案を作成した、
介護予防センター西町の
菊地伸センター長

監修者 から 一言

頭も体も、使わなければ衰えますが、使えば高齢者でもしっかりと発達します。運動するときは、脚を鍛えることを心掛けましょう。その点で、この体操はとても有効です。また、地域の方々と作成した体操なので、地域で活用してもらいたと思います。地域に関わることは、実は、自身の心身の老化予防につながるのです。

体操を監修した古名丈人・札幌医科大学教授



区民が参加し、
4回も会議を
開催したよ!



まるやまべエ



▲ワーキンググループによる会議の様子