

下肢筋力UPで  
いつまでも健康に！

# みんなのタッピー体操を 活用しよう！



“みんなのタッピー体操”はいつまでも元気に過ごせるような身体づくりや、転倒予防のために作られた東区オリジナルの体操です！

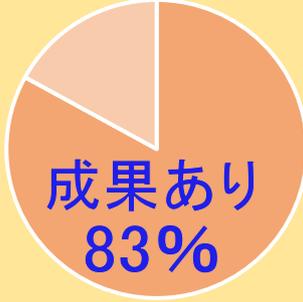
## タッピー体操の効果

定期的に行うことで、筋肉の老化防止や筋力維持の効果があります！

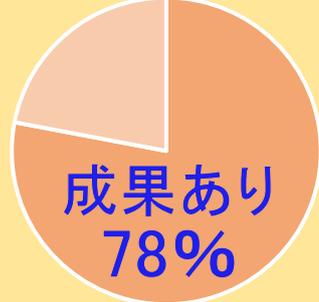
歩行能力  
(5m歩行)



バランス能力  
(TUG)



下肢筋力  
(5回立ち座り)



タッピー体操を取り入れている9団体、計90名の効果測定結果より

杖を使わずに  
歩けるようになった

冬に転ばなく  
なった

ズボンを立って  
履けるようになった

肩こりが  
なくなった

階段をスムーズに  
上れるようになった



タッピー体操に定期的に取り組む方の声

## タッピー体操継続のコツ

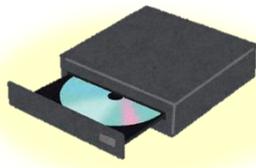
活用可能な媒体



リーフレット



CD



DVD



札幌市公式  
YouTube

自宅ではなかなか続かない方は...

みんなと一緒に通いの場で取り組むと継続しやすい！！

通いの場には他にもたくさんのメリット

外出の  
機会になる

楽しみや  
生きがいになる

介護予防  
認知症予防  
になる

定期的な参加で  
生活にメリハリ