

あなたは大丈夫？足の筋力をチェックしてみよう!!

【運動機能チェックリスト】

	質問項目	回答	
1	手すりを使用したり、壁をつたって階段を登る	はい	いいえ
2	イスに座った状態から何かにつかまって立ち上がる	はい	いいえ
3	15分以上続けて歩けない	はい	いいえ
4	この1年間で転んだことがある	はい	いいえ
5	転倒に対する不安は大きい	はい	いいえ

⇒3つ以上「はい」に該当

下肢(足腰)の筋力が低下している可能性が高いです。

今の状態が続くと、転倒しやすくなります。

家でじっとしていると、筋力が低下し、食欲もなくなり、人に会うことも億劫になりかねません。日頃から運動や活動量を増やすことが大切です。

Let's do it!

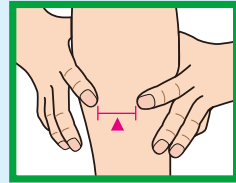


下肢筋力低下の指標です。「隙間ができる」場合は要注意!! 「ちょうど囲める」でも注意が必要です。

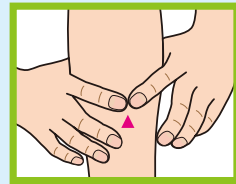
【指輪っかテスト】

両手の親指と人差し指でふくらはぎの一番太い箇所を囲み、筋肉量の減少をチェック!

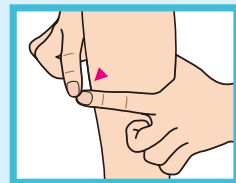
筋肉量:多い



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

筋肉量:少ない

低
転倒・骨折のリスク
高



西区環境キャラクター
さんかくやまベエ

健康増進!

転倒予防!

介護予防!

筋トレにも!

エコロコ! やまベエ 誰でも体操

この体操は西区住民とともに作成した札幌市初の介護予防体操です。いつまでも生き生きと暮らすために、今日から始めてみませんか?

- 7分間の体操には、
1. 筋力トレーニング
 2. バランス感覚の向上
 3. 転倒予防のストレッチ
- の要素があります!

無理なく
続けられる!

元気な方から、
身体に不安がある方まで…
老若男女 どなたでも!
立位だけでなく
座ったままでも
できます!

仲間が
増えた!

肩・腰・膝が
楽になった!

西区の様々なイベント
や自主サークルなど
でも取り入れられて
います!

あなたの“ずっと元気”を
応援します!

音楽

西区は「コトニジャズ」などジャズになじみがあるため、音楽にジャズの要素を取り入れています。

仲間

西区内の様々なイベントや自主サークルなどで、体操を広めるボランティア協力員「やまベエ体操普及員」が活躍!
自分も普及員として活動したい!という方は、ぜひ問い合わせ先までご連絡ください。

あなたも今日からやまベエ体操を始めませんか?

CD・DVDを無料で配布!

やまベエ体操の音楽CD・動画DVDを無料で配布しています。西保健センター3階健康・子ども課までお越しください。



インターネットで!

体操動画とイベントなどの情報を載せています。
<http://www.city.sapporo.jp/nishi/index.html>

札幌市西区役所ホームページ



“エコロコ!やまベエ誰でも体操”で検索!

近くで体操をしている場所を知りたい!⇒

詳しくは〈問い合わせ先〉にご連絡ください。

このステッカーが
目印です!



問い合わせ先

札幌市西区保健福祉部 健康・子ども課地域保健係
札幌市西区琴似2条7丁目 TEL 011-621-4241
協力:西区地域ケア推進会議

SAPPORO



やまべえ体操の効果を検証しました！



西区在住の65歳以上の高齢者に約3か月間、週1回「やまべえ体操教室」に通ってもらうとともに、自宅で体操を継続実施。体操に取り組んだ期間の前後で、身体機能測定及び質問紙による調査を実施し、体操が及ぼす身体機能及び心理・社会的な効果について検証しました。
(令和2年9月～12月に検証)

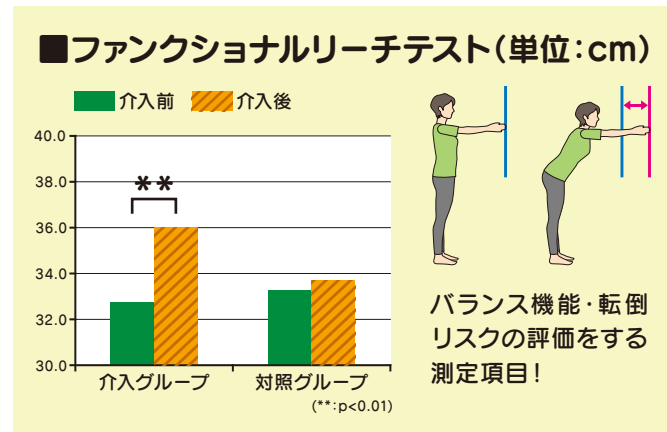
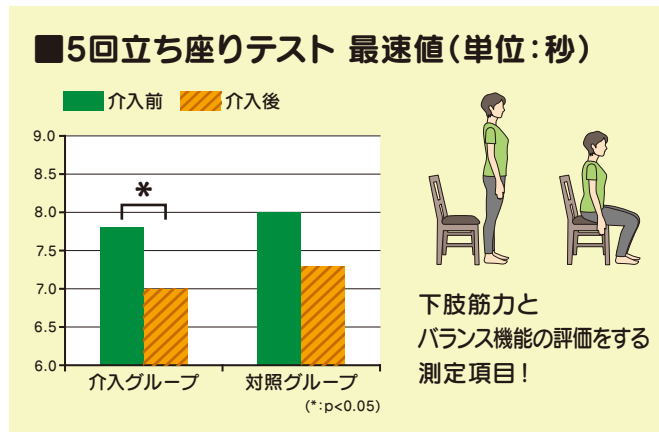


①身体機能への効果について

身体機能測定のうち、やまべえ体操を継続して取り組んだグループ(介入グループ)は、【5回立ち座りテスト】【ファンクショナルリーチテスト】の成績が向上しましたが、対照グループ*は変化しませんでした。

*対照グループ: やまべえ体操教室の参加はなく、身体機能測定・質問紙の回答に協力いただいた高齢者。

⇒立ち座り動作の改善やバランス能力の向上に効果がある！



②心理・社会面への効果について

心理・社会面の変化を評価する質問紙の回答結果から、やまべえ体操を継続して取り組んだグループは、地域のグループ活動の世話役になる意欲が維持し、閉じこもりリスクが減少しましたが、対照グループでは意欲の低下・閉じこもりリスクの増加が見られました。

⇒健康づくりや社会参加に関するモチベーションの維持、閉じこもり予防に効果がある！

やまべえ体操を続けるとこんな効果が！

①立ち座り動作がしやすくなる！

やまべえ体操にはスクワットなどの運動が含まれており、日常生活で使う立ち座り動作の改善に効果的です！



②転倒予防に効果的！

重心を移動する動作を継続することで、バランス感覚が向上し、転びそうになっても持ちこたえられるようになることが期待できます！



③健康づくりや社会参加への意欲の維持につながる！

体操が健康づくりのきっかけとなり、生き生きと過ごすことにつながります！



やまべえ体操にチャレンジ！

ストレッチ

〈伸び〉



手を上げるときに息を吸い、下げるときに吐く！

〈体側伸ばし〉



体を倒すときは、脇の下をしっかり伸ばす！

筋力

〈スクワット〉



足腰の強化。無理せず自分のできる範囲で！

バランス&筋力

〈膝回し〉



またぐ動作。上半身はできるだけまっすぐに！

やまべえ体操を取り入れてみませんか？

サークル活動などで！

西区の住民の皆様とともに作成したやまべえ体操は、様々なサークル、サロンで取り入れてられています！



こんな時に…ぜひやまべえ体操を！

- サロンの活動に新しいことを取り入れたい！
- 趣味活動だけでは運動不足が気になる！
- 身体は動かしたいけど、一人では続かない…
- いつまでも足腰元気で生き生きと生活したい！

Q.近くでやまべえ体操をしている場所は？

A.このステッカーが目印です！

※詳しくは(問い合わせ先)にご連絡ください。



普及員派遣事業 無料

体操活動を始めたい団体(老人クラブ、サロン、サークル等)へ「リーダー普及員」*を派遣します！すでに地域で体操を取り入れているベテランのやまべえ体操普及員が、サークル等の団体に出張し、体操の指導や継続のノウハウなどを教えてください！



*やまべえ体操普及員としての活動を3年以上経験し、ステップアップ研修会を修了している普及員

