体

運動機能や筋力の低下を

ミュニケーションの増進の効果もあ 域社会の人々と運動することは、 向上に役立ちます。また、家族や地 常に機能しなくなったり、病気にな 下は転倒や骨折の危険を高めます。 ったりします。運動機能や筋力の低 運動は行動範囲を維持し、体力の 人間の体は使わないと退化し、正

の合計運動時間が個分とされていま 軽い運動が理想的です。健康づくり 運動よりも、少し息がはずむ程度の 日10分の体操を2回することにより に必要な運動量は、 運動の際には短時間に行う激しい (健康さっぽろ21)。例えば、 60歳代で一週間

札幌市運動能力 ーング事業

まない方や、要支援・要介護と認定さ 40歳以上の方(健康で介護予防になじ れた方を除く)を対象に、必要な訓練 老化などにより心身機能が低下した

> るように、 健師、看護師や理学療法士の指導で行 を鍛える運動を週2回約3カ月間、保 われています。転倒予防のための足腰 を行うことにより日常生活の自立を助 います。終了した後も自分で続けられ 要介護状態になることを予防しま 区内では西老人福祉センターで行 自宅でもできる運動が中心



足腰の筋力を鍛える運動の様子。このほか、 - ルを使ってバランス感覚を鍛える運動など を含めて約2時間程度(途中水分補給の休憩を 挟む)行います。

40~64歳の方の場合)

400内線65または西老人福祉センタ TEL 西区保健福祉課保健支援係阻 641 4 0 0 1 641 $\overset{\smile}{2}$

65歳以上の方の場合

[地区:山の手・琴似・発寒・八軒] 西区第一地域包括支援センター 611 1 6 1 担

力検査では、

当 地区:西野· 西区第二地域包括支援センター 西町) TEL 66l 3 9 2 9 担

すこやか倶楽部

楽しいひとときを過ごして、閉じこも ため、すこやか倶楽部を実施していま りや要介護状態になることを予防する 以上の方を対象に、同じ地域の方々と 防について学ぶことができます。 す。地区会館や集会所など歩いて参加 会などを通して楽しみながら、 できる身近な場所で、軽い体操や交流 介護予防センターではおおむね65歳

詳細介護予防センター

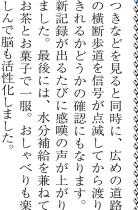
西野 八軒 TEL TEL TEL 667 1 0 0 0 611

TEL

(63) 2558

^>>>>>>>>>>>

ました。最後には、水分補給を兼ねて 新記録が出るたびに感嘆の声が上がり きれるかどうかの確認にもなります。 つきなどを見ると同時に、広めの道路 の横断歩道を信号が点滅してから渡り





測定で体の機能をチェックしました。

ストレッチ体操の後、3種類の体力

全身の筋肉量を把握する目安になる握

加しました。

リーズの1回目です。18人の男女が参 その名も「ころばん体づくり」。3回シ 活を送るため転びにくい体をつくる、

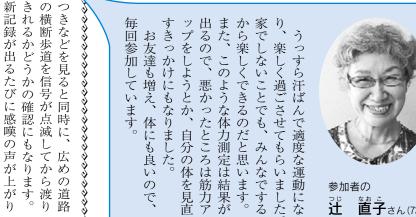
今回のテーマは少しでも長く在宅生

楽部を訪問してみました。

の二十四軒地区で行われたすこやか倶

介護予防センター山の手・琴似主催

わずに立ち上がって座ることが できるかの測定。参加者からは 「きつい!」との声も。



参加者の をお**さ 直子**さん(73) 过

だけ速く歩くことに挑戦。これはふら

次は10点の距離をできる 30歳代の記録が出る筋力