

# 「いきいき体操」10月のご案内

●会場 **志道館**

●時間  
10時00分～11時30分  
(受付:9時45分～)

★予約制のため、必ず連絡を下さい。

## 部屋の特徴

- ★膝に優しい床です(多目的室1・2)  
(イスに座って筋力トレーニングをします)
- ★マットの部屋です(多目的室3)  
(体操で使うのでバスタオルを持参ください)

★対象:

65歳以上の介護サービスを利用していない市民の方

★持ち物:

飲み物、手ぬぐい又はタオル、上履き

- ・お一人につき、週1回までの参加とさせていただきます。
- ・体温が37.5度以上の方は入場をお断りさせていただきます。

必ず、裏面の「守っていただくこと」をご確認ください。

	開催日	曜日	お部屋
1	10月9日	木	多目的室3
2	10月20日	月	多目的室1・2
3	10月27日	月	多目的室1・2

\*第2週目の体操がない為、他会場へ参加希望の方は、ご相談ください。

歌体操などを通じて、楽しく運動しながら介護予防・体づくりを行います。  
動きやすい服装でおこしてください。

★以下の施設でも実施しています。実施している施設であれば一週間に1回どの会場にでも参加出来ますので相談ください。

●南コミュニティセンター●  
●西コミュニティセンター●

●東コミュニティセンター●  
●沢田悠学館●(10月～3月のみ開催)

⚠ 各会場に直接、予約・問い合わせの電話はしないでください。 ⚠

お申込み・問合せ先は 十和田市高齢介護課  
☎ 0176(51)6720

## 「いきいき体操」に参加される皆さまに守っていただくこと

- ・参加前に自宅で必ず検温し、念のため熱が37.5度以上の場合は参加を控えて下さい。会場入り口でもスタッフが改めて検温します。
- ・咳・のどの痛みなどの風邪症状や、そのほか体調不良がある場合は無理をせず参加を控えてください。
- ・会場に入る際は手指消毒をしましょう。
- ・会場内では、水分補給以外の飲食は禁止です。
- ・体操を一か月以上お休みする場合は一度、高齢介護課まで連絡をお願い致します。
- ・初めて参加される方は、本人確認ができるもの(マイナンバーカード等)をお持ちください。



皆さまに気持ち良く安全に参加していただくためにも、一人一人がルールをお守りくださるよう、ご協力をお願いします！

### 「測って安心！ これからも元気に！」10月は体力測定を行います。

#### 【握力測定】

・全身の筋肉の量と関連性があり、筋力の程度を知るための目安となる。  
**握力が大きく低下=さまざまな病気になる可能性が高くなる。**

#### 【片足立位測定】

・加齢とともに最も低下するのが平衡感覚です。そのため転倒のリスクも高くなります。バランス能力が低いと、日常生活でも転びやすくなります。

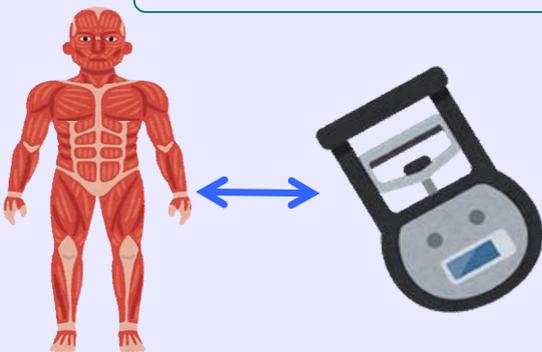
#### 【3メートル歩行】

・立ち上がり→方向転換→座るまでの時間を測定するテストで、「**移動能力**」「**バランス能力**」「**転倒リスク**」を評価するものです。

#### 【立ち上がり測定】

・下半身の筋力を評価するテストです。バランスや運動をやり遂げる力、転倒や日常生活に支障をきたすリスクも確認できます。

### 握力：総合的な筋力の目安になる



握力を測定することで、全身の筋力や疾病リスクを予測できます

★握力は肘を曲げる、膝を伸ばす体幹(胴体部分のこと)を曲げる伸ばす筋力と関係があります。

★転倒、骨折、虚弱(体が弱く病気になりやすい状態)、死亡リスクと強く関連します。

いずれの場合も、運動を継続することで、動作が改善されることがあります。体力測定は健康寿命を伸ばし、より活動的な生活を送るために非常に重要です。定期的な測定を行い、結果を見ながら無理のない運動を続けることで、毎日をいきいきと過ごすことができますよ！