「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40分～）

★予約制のため、必ず連絡を下さい。

★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。



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）



	開催日	曜日	お部屋
1	10月 8日	木	多目的室 3
2	10月19日	月	多目的室1・2
3	10月26日	月	多目的室1・2

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

★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●　**●東コミュニティセンター●**
●西コミュニティセンター●　**●沢田悠学館●**

⚠ 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
十和田市役所いきいき高齢介護課☎ 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、いきいき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】

握力は…

①全身の筋力を知るための指標となります。

②肘や膝、体幹（胴体部分）を曲げ伸ばしする筋力と関係があります。

③**転倒、骨折、虚弱**（体が弱く病気になりやすい状態）、**認知症、死亡リスク**と強く関連します。

④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。

特に…

★握力が男性26kg未満、女性18kg未満の人は認知症発症リスクが2.1倍もアップすることがわかっています。

★握力測定は、サルコペニア(加齢や疾患により筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態)の診断基準の一つでもあります。
男性28kg未満、女性18kg未満の場合は注意が必要です。

【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あり、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(**転倒リスク**)。
全身の状態、生活の中で立位での動作を安全に遂行できる能力があるかなども推察できる。

【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。

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。定期的に測定を行い、結果を見ながら無理のない運動を続けていきましょう