

個人で 10 の筋トレに取り組みたい方へ

①「10 の筋トレ動画」が新しくなりました！

ホームページの動画を見ながら、誰でも、いつでも 10 の筋トレが行えます。



10 の筋トレ動画



板橋区公式ホームページ➡動画配信サービス「チャンネルいたばし」➡その他の動画コンテンツ➡

おとしより保健福祉センターチャンネル➡高齢者の暮らしを広げる 10 の筋力トレーニング

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kusei/kouhou/tenji/tv/1027730/1027707/index.html>

【運動時の注意点】

！ トレーニングの安全確保 ！

**このトレーニングは自己責任で行うものです。
以下の事項には特にご注意下さい。**

- 痛み・疲労**：トレーニングによる痛みや疲労には十分ご注意下さい。やりすぎは禁物です。
- 転倒**：足を上げたり、つま先立ちになったりすると、バランスを崩して転倒する危険性があります。立位では過信しないで、椅子の背もたれを手すり代わりに使いましょう。
- めまい・失神**：運動の途中でめまいや失神が起こることがあります。体調には十分注意して下さい。
- 脱水**：運動に伴う多量の発汗は脱水状態を引き起こします。水分補給に注意して下さい。
- 思わぬケガ**：グループで体操を行う場合、足や手を上げる時に、隣の方とぶつからないよう、十分な間隔を置きましょう。また、イスやオモリなど、トレーニング機器の取扱いには十分ご注意下さい。思わぬケガをしないようにトレーニング環境や使用機器に気を配りましょう。

- 初めの方や体力が低下している方は、開始当初の 3 か月程度は初級（1～4 の運動）を 3 セット（約 45 分）、その後の 3 か月程度は中級（1～8 の運動）を 2 セット（約 50 分）、その後上級（1～10 の運動）を 2 セット（約 60 分）行ってください。
- 1 セット実施したら、数分でも休憩や水分補給を行ってください。
- 運動がもの足りない方は、足首や手首に巻き付ける重錘バンド等を活用してください。当初は 250～500 グラム程度の重さをお勧めします。

② Zoom アプリを活用した「オンライン 10 の筋トレ」に参加しませんか？

スマホやパソコン、タブレットをお持ちの板橋区在住の方であれば、どなたでも参加できます。週 1 回、リハビリテーション専門職が 10 の筋トレをライブ配信しますので、一緒に筋トレしませんか？



実施日 毎週水曜日 10:00～11:30

参加者の声

内容 ① 10 の筋トレ 初級から上級 2 セット
② 質疑応答 参加者の交流

実施方法 Zoom というオンライン配信ツールを使います。

参加方法

1. 登録をする

参加したい方は、講座の配信、講師を務める「板橋区地域リハビリテーションネットワーク介護予防部会」にメールを送り、まず登録をお願いします。メールには下記の事項を入力してください。

itabashikaigoyobou@gmail.com (板橋区地域リハビリテーションネットワークのメールアドレス)

メール 件名：オンライン 10 の筋トレ登録

メール 本文：①所属している 10 の筋トレグループ名 ②氏名（苗字のみ）

※所属グループが無い方は、氏名のみお知らせください。

2. 登録完了の返信メール送付

登録が完了すると、介護予防部会より追って返信メールが届きます。（自動返信ではありません）

※ 迷惑メール設定やドメイン指定などで受信制限を設定している場合は、「@gmail.com」から受信できるように再設定をお願いします。

3. 登録後、Zoom アプリをインストールし、ご参加ください。

オンライン当日になりましたら、Zoom アプリを起動し、返信メールに記載された「ミーティング ID」「パスコード」を入力することで筋トレに参加できます。

参加の際の留意事項

- Zoom で参加できる端末（スマホ・パソコン・タブレット）と、常時接続できる Wi-Fi 環境（通信料金は参加者負担になります）が必要です。
- 通信環境やスマホの料金プランによっては、視聴が途切れたり、料金が高額になったりします。ご注意ください。-
- ご不明な点がございましたら、右記までお問い合わせください。

【お問合せ】

板橋区おとしより保健福祉センター

担当：宮下・佐久間

電話：03-5970-1120