

高齢者におすすめの介護予防体操

リハビリテーション専門職が高齢者の介護予防のために作った体操です。

ご自分の体力や状況に合わせて、うまく運動を取り入れましょう。

地域の「住民運営通いの場(※)」では、両方の体操をしているグループも多数あります。

※「住民運営通いの場」…住民の方が主体的に活動している団体

	元気おとせん！体操	高齢者の暮らしを拓げる 10の筋力トレーニング (10の筋トレ)
こんな方におすすめ	<ul style="list-style-type: none">● 年齢に関係なく、気軽に運動したい方● 自宅でCDやDVDなどを見ながら個人で運動したい方● 様々な自主活動、サロン活動に「ちよい足し」として体操を加えたい方	<ul style="list-style-type: none">● これから「住民運営通いの場」を立ち上げたい方や、「住民運営通いの場」に運動を取り入れたい方● 特に後期高齢者や体力低下が認められる方、リハビリ病院から退院した直後の方は1～2か月で効果が現れます。
特徴	<ol style="list-style-type: none">① 板橋区が開発したオリジナルの介護予防体操です。② 筋力や柔軟性などの基礎体力の維持・向上をはかる体操です。③ 音楽にあわせて楽しく身体を動かします。④ 板橋区ではCDまたはDVDを1枚300円で販売しています。	<ol style="list-style-type: none">① リハビリテーション専門職が開発した体操です。② 立つ、歩く、昇るなどの動作能力維持・向上をはかる体操です。③ 筋力維持・増強に適した速さと強さで身体を動かします。④ 介護予防の効果が実証されています。
方法	<ol style="list-style-type: none">① 1回約20分② 立って行うことも椅子に座って行うこともできます。③ ストレッチ→筋力づくり→クールダウンの一連の流れで運動が組み込まれています。	<ol style="list-style-type: none">① 週に1回、1回約1時間② 背もたれ付き椅子を使います。③ 10種類の運動で構成されていて、1年間かけて初級→中級→上級とレベルを上げていきます。
始めてみたい場合	介護予防サポーターや職員が説明に伺います。	区内病院や事業所に所属するリハビリテーション専門職が、説明に伺います。
お問合せ先	板橋区おとしより保健福祉センター 介護予防係 電話 03-5970-1117	板橋区おとしより保健福祉センター 介護普及係 電話 03-5970-1120