

## げんきアップ体操の一部を紹介！

### げんきアップ体操のポイント

- 息を止めない  
夢中になると無意識に息を止めてしまうことがあります。数を数えるなど声を出しながら行いましょう。
- 反動をつけない  
反動をつけて行くと筋肉を傷つけてしまうことがあります。テンポに合わせてゆっくり行いましょう。
- 小まめに水分補給  
「喉が乾いた」と感じる前に、小まめに水分を取りましょう。
- 無理をしない  
疲れたら無理をせず休みましょう。楽しく継続できるよう、自分の体の状態と相談しながら行ってください。

### ●スクワット

膝がつま先から前にならないように意識し、椅子に座るようにお尻を下ろす  
鍛えられる筋肉 お尻、太もも  
効 果 足腰の筋肉が強化されて椅子の立ち座りが楽になる  
回数（目標） 10回×3セット



### ●レッグリフト「バック」

脚を上げ過ぎて体が前に倒れないように注意し、お尻からかかとまで脚を真っすぐ伸ばしたまま後ろに脚を上げる  
鍛えられる筋肉 お尻  
効 果 階段の上りが楽になる  
回数（目標） 10回×3セット



### ●レッグリフト「サイド」「フロント」

転倒したり体が傾いたりしないように注意し、脚を横と前に上げ下げする  
鍛えられる筋肉 骨盤の外側、太ももの付け根  
効 果 骨盤のふらつきが減り、歩行が安定する  
回数（目標） 10回×3セット



### ●カーフレイズ

かかと同士をしっかりと付け、離さないように意識しながら、かかとを上げ下げする  
鍛えられる筋肉 ふくらはぎ  
効 果 地面を蹴る力が強くなり、早く歩けるようになる  
回数（目標） 10回×3セット



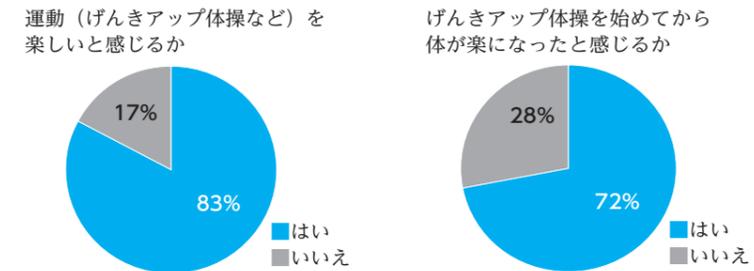
## 通いの場に通って楽しく健康に！

問合せ先 岩見沢市地域包括支援センター（高齢介護課内） ☎ 25-4649

### 通いの場って？

地域の皆さんが主体・主役となって身近な場所に集まり、体操や交流を通して生きがいづくりや仲間づくりを行う場で、地域の介護予防の拠点でもあります。  
市は「げんきアップ体操」を活用した通いの場の立ち上げを進めており、現在げんきアップ体操を導入している通いの場は24カ所あります。

### 通いの場の参加者へのアンケート



皆さん元気に楽しく活動しています

### 体操をリニューアル

令和2年度に作成し、通いの場で活用してきた介護予防体操をリニューアルしました。体操を行うことで、皆さんの体も心も元気になれるようにと願いを込めて「げんきアップ体操」と名称も変更しています。  
げんきアップ体操はフレイル\*予防を目的とした足腰を鍛える筋力アップトレーニングを中心に、ウォーミングアップ、筋力トレーニング、ストレッチの構成で約30分間DVDを見ながら行います。ゆっくりとしたテンポで、立ちながらも座りながらもできるような構成されています。  
次のページで体操の一部を紹介していますので、自宅でも試してみてください。

※健康な状態と要介護状態の中間。身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のこと。

### げんきアップ教室を地域で実施

フレイル予防の大切さを知り、みんなで体操や交流することの必要性を実感し、介護予防につながるよう、地域で「げんきアップ教室」を実施しています。  
今年度は2回実施し、げんきアップ体操のほか、栄養や口腔に関する講話や認知症予防のレクリエーションも実施しました。  
この教室に参加した方が地域の中で主体となり、通いの場を立ち上げるなど、活動が広がっています。

- Q. げんきアップ体操をやってみて
- 楽しく続けることができた
  - 気力を取り戻せたように感じた
  - 筋力を付ける体操はしていなかったので参考になった

- Q. フレイル予防について理解できたか
- 食事のことが勉強になった
  - 自分の生活を見直そうと思った
  - 交流を楽しむことが大事だと思った
  - 早めの予防が大事だと分かった



### げんきアップ体操の体験会を実施

「げんきアップ体操だけでも体験してみたい」という地域などがあればお問い合わせください。近くの会館などで、フレイル予防の大切さやげんきアップ体操について、健康運動指導士や理学・作業療法士などの専門職が説明する体験会を実施しています。

市はこれからも、通いの場の立ち上げや交流と介護予防の拠点として通いの場が続いていくよう、サポートしていきます。  
みんなで集まって交流し、一緒に体操をするからこそ続けられると思えるような地域の拠点を一緒に作っていきませんか。興味のある方は気軽にお問い合わせください。