

銭形貯筋体操

「身近な地域で 気の合う仲間と 介護予防に取り組もう」

“続けてよかった” 声を紹介します

- 体力がついた
- 階段の上り下りが楽になった
- 腰や膝の痛みが減った
- 転んだり、つまずかなくなった

フレイルという言葉を知っていますか？

健康な状態



加齢とともに...

フレイル（虚弱）



要介護状態



後戻りができる

貯筋体操 = 運動 + 社会参加

◆「フレイル」ってなに？

年齢にともない、筋力や心身の活力が低下した状態のこと

→ **運動**・**食事**・**社会参加**などによって、**予防**・**改善**ができます!!

～あなたは大丈夫？「フレイル」セルフチェック～

- 1年間で体重が2～3kg減った
- 疲れやすくなった
- 筋力（握力）が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 身体活動量が減った



- ◆ 1～2つ当てはまる方
⇒ **フレイル予備群**
- ◆ 3つ以上当てはまる方
⇒ **フレイルの疑い**

銭形貯筋体操を体験してみよう

<準備するもの>

- ① イス（座椅子は除く）
- ② テレビ、DVDプレーヤー
- ③ 手首・足首につけるおもり

【DVDの内容】

- ◆貯筋体操（簡易版・スペシャル版）
- ◆かみかみ体操
- ◆観トレ総集編
- ◆ご当地体操★おんてら観音寺

※慌てて購入せず、貸し出し用のおもりで試してみましよう

<注意すること>

- ① 持病がある場合は主治医に相談しましょう
- ② 体調が悪い時は控えましょう
- ③ 運動中に呼吸を止めないようにしましょう
※声に出してカウントしましょう
- ④ 痛みのない範囲で実施しましょう
- ⑤ 市では保険に加入していません
- ⑥ 水分はこまめに摂りましょう



★銭形貯筋体操を始めるサークルを応援します★

★応援①★

準備が整うまで
DVDと重りを貸し出します



★応援②★

希望があれば
体力測定を実施します

- ★開眼片足立ち（秒）
- ★椅子の立ち座り（回）
- ★握力（kg）
- ★5m歩行（秒）

※貸し出し用のDVDは、各自でダビングして自由にお使いください